

LAPORAN KEGIATAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMK SAHID SURAKARTA
Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta
15 Juli – 15 September 2016
Disusun Guna Memenuhi Mata Kuliah PPL



Disusun Oleh:
NICE DIAH CHRISTININGRUM
13511241014

PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Sahid

Surakarta:

Nama : Nice Diah Christiningrum

NIM : 13511241014

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Fakultas : Fakultas Teknik

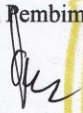
Telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Sahid Surakarta, dimulai tanggal 15 Juli 2016 dan berakhir pada tanggal 17 September 2016.


Surakarta, 28 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing Lapangan


Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd
NIP. 19750428199903 2 002


Aning Yulianti, A. Md

Mengetahui,


Kepala Sekolah,

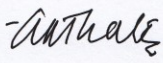
Koordinator PPL

SMK Sahid Surakarta

SMK Sahid Surakarta




Naim Maabruri, M.Pd


Prih Hartati, M.Par
NIP. 19770827 200501 2 012

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan anugerah-Nya kami dapat menyelesaikan Pratik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016.

Laporan PPL ini disusun sebagai bukti bahwa kegiatan PPL telah dilaksanakan di SMK Sahid Surakarta selama dua bulan. Dalam penyelesaian laporan individu PPL ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak baik dari Sekolah maupun dari Universitas.

Pada kesempatan ini kami bermaksud menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan PPL.
3. Prihastuti Ekawatiningsih S. Pd.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan serta saran demi kelancaran PPL.
4. Naim Maburi, S.Pd.,M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMK Sahid Surakarta.
5. Prih Hartati S.Pd M.Par selaku Koordinator PPL SMK Sahid Surakarta.
6. Aning Yulianti, A. Md selaku guru pembimbing PPL yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing dalam praktik mengajar, serta telah banyak memberikan arahan dan pengalamannya kepada saya.
7. Bapak dan Ibu guru beserta karyawan yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL.
8. Teman-teman PPL UNY 2016 yang saling bekerja sama untuk kelancaran PPL.
9. Semua siswa didik yang telah menjadi murid yang baik dan mampu mengerjakan tugas dengan baik pula meskipun saya masih banyak kekurangan dalam mengajar dan mendidik.
10. Semua pihak yang belum saya sebutkan yang telah membantu baik dalam pelaksanaan PPL maupun penyelesaian laporan ini.

Saya merasa banyak kekurangan baik dalam pelaksanaan PPL maupun laporan ini, untuk itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, 28 September 2016

Penyusun

Nice Diah Christiningrum.

NIM. 13511241014

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	I
Kata Pengantar	li
Daftar Isi	vi
Abstrak	V
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Program dan Rencana kegiatan PPL	7
BAB II PERSIAPAN PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL.....	8
A. Kegiatan PPL	8
1. Prinsip Program dan Kegiatan PPL	8
B. Pelaksanaan PPL	9
1. Praktik Mengajar	11
2. Pendekatan, Metode dan Media pembelajaran	12
C. Analisis Hasil	13
D. Refleksi	15
1. Faktor Pendukung	15
2. Faktor Penghambat	15
BAB III PENUTUP	16
A. Kesimpulan	16
B. Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN	

ABSTRAK
LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
SMK SAHID SURAKARTA

Oleh:

Nice Diah Christiningrum.

13511241014

Pendidikan Teknik Boga

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan. Pada saat PPL ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut sekaligus mencari ilmu secara empirik dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat di perkuliahan.

Kegiatan PPL dapat bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya sebagai pendidik. Kegiatan PPL ini dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktik ini adalah SMK Sahid Surakarta, yang dilaksanakan mulai dari tanggal 15 Juli 2016 hingga tanggal 15 September 2016. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pengajaran di kelas pada kegiatan PPL ini diharapkan dapat dilakukan minimal 6 kali pertemuan, namun mahasiswa dapat melakukan kegiatan pengajaran di kelas lebih dari 6 kali pertemuan karena mengampu kelas XI. Metode yang digunakan dalam pengajaran di kelas, antara lain observasi, komando, diskusi kelompok, penugasan, dan latihan. Untuk mendukung kegiatan pembelajaran digunakan beberapa media, antara lain gambar, slide power point, beserta alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran. Banyak kendala dan hambatan selama waktu dilaksanakannya PPL, diantaranya dalam pengelolaan kelas, peserta didik sulit untuk dikendalikan karena terlalu gaduh. Akan tetapi hal ini bukanlah merupakan hambatan yang berarti, karena memang perkembangan anak usia SMA/SMK sedang dalam proses pencarian jati diri.

Dengan adanya kegiatan PPL ini, mahasiswa mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Kegiatan PPL ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses berkat kerjasama dan kerja keras semua pihak. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

Katakunci : PPL UNY 2016, SMK Sahid Surakarta, individu.

BAB I PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari program perkuliahan dan keharusan bagi setiap mahasiswa yang menempuh jenjang Strata Satu (S.I) Kependidikan pada lembaga Perguruan Tinggi. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang merupakan salah satu perguruan tinggi dan merupakan metamorphosis dari IKIP Yogyakarta juga mewajibkan mahasiswanya untuk melaksanakan program PPL.

Program PPL dilakukan sebagai wujud pengabdian terhadap pendidikan nasional. Sesuai dengan visi dan misi UNY, bahwa produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru, baik dalam segi kualitas, maupun kuantitas tetap menjadi perhatian utama universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaruan, peningkatan dalam bidang keguruan seperti: Pengajaran Mikro (micro teaching), dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah, yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk melatih mahasiswa untuk menetapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam suatu proses pembelajaran sesuai bidang studinya masing-masing sehingga mahasiswa mendapatkan pengalaman faktual yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan diri sebagai calon tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis dalam dunia pendidikan.

Kegiatan PPL merupakan wawasan untuk memproses menjadi calon- calon guru masa depan. Berproses untuk menyiapkan program yang berkaitan dengan bidang pengajaran dan pemberdayaan potensi yang dimiliki sekolah tersebut. Disinilah PPL ditantang untuk mampu mengembangkan ilmu dan pengetahuannya. Sebelum pelaksanaan, tim PPL perlu mempersiapkan menyusun program secara matang untuk memperlancar praktik mengajar, yaitu administrasi guru yang meliputi Kontrak pembelajaran, analisis hasil evaluasi, RPP, silabus, dll. Untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran perlu di adakannya observasi kelas dan konsultasi kepada guru pembimbing. Semua itu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

A. Analisis Situasi

1. Sejarah SMK Sahid Surakarta

Analisis yang dilakukan adalah upaya untuk memperoleh informasi tentang kondisi fisik dan nonfisik yang terjadi di SMK Sahid Surakarta sebelum melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan analisis situasi adalah menggali potensi dan kendala yang secara objektif dan riil sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan.

SMK Sahid Surakarta didirikan pada tanggal 8 Juli 1998 dengan bidang keahlian pariwisata. Program Studi yang ditawarkan adalah

Akomodasi Perhotelan, Usaha Jasa Pariwisata dan Tata Boga. Dan beberapa tahun kemudian menambahkan program studi tata busana, sehingga sekarang SMK Sahid Surakarta memiliki 4 Program Studi.

2. VISI

Terwujudnya Lembaga - Lembaga Pendidikan di bawah naungan Yayasan Sahid Jaya sebagai Lembaga Pendidikan yang diperhitungkan, Unggul, Berbudaya dan Religius yang didasarkan atas Falsafah Pendidikan Ilmu Amal Soleh, dengan mengutamakan keseimbangan antara professional, kewirausahaan berdasarkan Tri Watak Budi Luhur.

Dari Visi Yayasan ini, Lembaga Pendidikan yang dibina akan menghasilkan Lulusan/SDM yang bercirikan : Bermutu, Kompeten, Profesional, Berjiwa Entrepreneur, Beriman dan Taqwa kepada Tuhan YME, Berakhlak Mulia serta Berwawasan Kebangsaan sehingga menjadi asset nasional

3. MISI

Untuk mencapai Visi tersebut, maka ditetapkan Misi Yayasan dengan pendekatan setiap lembaga pendidikan di berbagai tingkat/level melaksanakan hal-hal sebagai berikut :

- a. Melaksanakan implementasi pengendalian mutu melalui penyelenggaraan Unit Penjamin Mutu yang mampu melaksanakan pengembangan yang berkesinambungan/ terus menerus dengan memperoleh sertifikat Internasional, selambat - lambatnya tahun 2012.
- b. Memiliki jalinan kerjasama yang erat dan saling menguntungkan dengan pihak Bisnis yang dikembangkan oleh Sahid Group, baik dalam program Pendidikan, Pelatihan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Dari kerjasama ini akan dihasilkan SDM yang mampu membawa kejayaan Sahid Group yang lebih terukur dan berkesinambungan.
- c. Memiliki jalinan kerjasama yang erat dengan pihak Pemerintah baik Pusat maupun Daerah, Pihak Swasta serta pihak Luar Negeri sesuai dengan ciri khas bidang garapan masing - masing, sehingga terjadi sinergi dan dikenalnya secara luas lembaga Pendidikan di Yayasan Sahid Jaya.
- d. Mengembangkan jalinan yang kuat dengan Lembaga Pendidikan yang memberikan input siswa/ mahasiswa melalui Program Sekolah Binaan. Khusus Sekolah Pasca Sarjana adalah Perguruan Tinggi Binaan di berbagai wilayah terutama wilayah dimana lembaga pendidikan berdomisili. Dengan pola binaan ini, maka kesinambungan siswa/ mahasiswa yang akan melanjutkan lebih terukur.

- e. Terciptanya pola pengembangan kewirausahaan di setiap lembaga pendidikan di bawah Yayasan Sahid Jaya melalui:
- 1) Akademik : dengan memasukkan dalam kurikulum dan Pembuatan Modul sebagai materi Pokok Pembelajaran.
 - 2) Penelitian : Penyelenggaraan penelitian dan kajian atas usaha bisnis baik kecil, menengah maupun besar. Diawali usaha Sahid Group.
 - 3) Pengabdian Masyarakat : dengan pembinaan Usaha Kecil dan Menengah oleh Dosen/ Guru bersama siswa/ mahasiswa
 - 4) Penyelenggaraan Usaha dengan Pengembangan Inti oleh siswa mahasiswa.
 - 5) Memanfaatkan anggaran Dikti untuk pengembangan kewirausahaan mahasiswa.
 - 6) Dikembangkan Unit Pembinaan untuk Pengembangan Wawasan Kebangsaan, Iman dan Taqwa yang menghasilkan Insan Berbudi Luhur dan Berwatak Mulia.

4. Letak Geografis dan Kondisi Fisik Sekolah

SMK Sahid Surakarta yang beralamat di Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta, Jawa Tengah ini terletak di tempat yang strategis karena berada di pinggir jalan raya sehingga mudah dijangkau dengan alat transportasi umum. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY, maka diperoleh analisis situasi SMK Sahid Surakarta sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi Fisik Sekolah dapat dikatakan baik, walaupun tempatnya kecil tetapi kebersihannya terjaga. Secara keseluruhan, sarana dan prasarana dalam kondisi yang cukup baik dan menunjang terselenggaranya kegiatan pembelajaran yang kondusif. Walaupun ada beberapa fasilitas yang perlu sedikit dilakukan perbaikan, baik pengecatan dan penataan ruang.

5. Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

a. Potensi sekolah

SMK Sahid Surakarta merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Pariwisata. SMK Sahid Surakarta memiliki empat program studi keahlian yang terbagi menjadi beberapa kompetensi keahlian antara lain: Akomodasi Perhotelan, Jasa Boga, Usaha Perjalanan Wisata dan Tata Busana. Siswa SMK Sahid Surakarta sebagian besar siswanya perempuan.

Dilihat dari kondisi fisik, SMK Sahid Surakarta ini sudah memiliki sarana dan prasarana pendukung yang cukup lengkap dan memadai yaitu: Ruang Kepala Sekolah, Ruang tata usaha, Ruang tamu, Ruang guru, Ruang Kelas Ruang UKS, Ruang Perpustakaan, Ruang bimbingan

konseling, Ruang OSIS, Kantin, Tempat ibadah, Kamar kecil, Tempat parkir, Laboratorium terdiri dari laboratorium Teknik Komputer, laboratorium Jasa Boga, Ruang Praktik Usaha Perjalanan Wisata, Ruang Praktek Akomodasi Perhotelan, dan Ruang Lab Multimedia.

Dari segi nonfisik, siswa-siswa SMK Sahid Surakarta memiliki potensi yang cukup bagus. Dibandingkan dengan SMK Swasta lain, SMK Sahid Surakarta memiliki potensi akademik kesiswaan yang bagus. Selain itu juga sudah dikenal telah banyak mencetak lulusan yang berprestasi.

Dalam bidang akademis siswa dipersiapkan untuk dapat langsung memasuki lapangan kerja, mampu berkarir, mampu berkompetensi, mengembangkan sikap profesional, atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Sekolah juga tidak hanya memperhatikan pengembangan akademis secara formal saja melainkan juga mengembangkan potensi siswa secara nonformal yaitu melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ini sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat para siswa SMK Sahid Surakarta.

b. Potensi siswa

SMK Sahid Surakarta terdiri dari kelas terdiri atas 7 kelas Jasa Boga, 3 kelas UPW, 8 kelas Perhotelan dan untuk busana kelasnya masih gabung dengan yang lain dikarenakan siswa yang sedikit. Siswa- siswa SMK Sahid Surakarta cukup aktif baik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun kegiatan ekstrakurikuler.

c. Potensi guru

Guru dan pegawai di SMK Sahid Surakarta terdiri dari 2 guru pengajar bergelar S2, 34 guru pengajar bergelar S1, 6 guru pengajar bergelar D3.

d. Potensi karyawan

SMK Sahid Surakarta mempunyai karyawan yang ditempatkan pada Tata Usaha, Petugas Perpustakaan, Petugas BK, karyawan cafetaria, Satpam, dan Pemelihara Sekolah.

6. Media Pembelajaran

Media yang tersedia antara lain *white board*, LCD, media audio-visual, media komputer, serta alat-alat kesenian berupa alat music.

7. Kegiatan Ekstrakurikuler

SMK Sahid Surakarta memiliki kegiatan Ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan Ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- a. Osis
- b. Paskibra
- c. Rohis
- d. Pramuka
- e. PMR (Palang Merah Remaja)
- f. Tari
- g. Musik
- h. Ektrakurikuler produktif

8. Fasilitas dan Media KBM

Fasilitas dan media KBM yang tersedia di Sahid Surakarta diantaranya perpustakaan, laboratorium, masjid, alat-alat olahraga. Laboratorium terdiri dari laboratorium bahasa dan laboratorium komputer. Ruang praktik terdiri atas ruang praktik boga, ruang praktik busana, ruang praktik perhotelan dan ruang praktik UPW.

Laboratorium bahasa digunakan sebagai media pembelajaran bahasa. Laboratorium komputer digunakan untuk memberikan keterampilan komputer kepada siswa yaitu dengan memberikan mata pelajaran TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) pada siswa kelas X, XI dan XII. Perpustakaan, yang menyediakan buku-buku penunjang kegiatan pembelajaran siswa, di kelola oleh seorang petugas.

Media pembelajaran yang tersedia di Sahid Surakarta juga bermacam-macam sesuai dengan mata pelajarannya. Tiap-tiap kelas memiliki papan tulis berupa *whiteboard*. Dengan adanya beberapa media tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Alat-alat olahraga yang tersedia juga sudah lengkap (misalnya bola voli, bola basket dan bola sepak, cakram dan lain-lain). Tempat ibadah berupa masjid yang digunakan untuk sholat bagi yang muslim dan untuk kegiatan keagamaan ROHIS.

9. Perpustakaan

Perpustakaan SMK Sahid Surakarta dikelola oleh seorang petugas. Perpustakaan memiliki buku-buku yang bervariasi, namun sebagian buku masih kurang. Buku tersebut terdiri atas kamus Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia dan belum tersedianya kamus Bahasa Jawa.

10. Bimbingan Konseling

Bimbingan dan Konseling di SMK Sahid Surakarta melaksanakan layanan dengan melakukan pembelajaran di kelas. Selain di kelas, layanan dapat berupa layanan informasi, orientasi, aplikasi data, konseling individual, bimbingan kelompok, konferensi kasus, alih tangan kasus, *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, guru maupun pihak sekolah yang lain serta beberapa administrasi bimbingan dan konseling.

Layanan diberikan untuk membantu permasalahan siswa baik masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir. Guru pembimbing membantu permasalahan siswa dengan sebaik mungkin sesuai dengan tingkat profesional bimbingan dan konseling. Dalam menyelesaikan masalah siswa, selain melakukan analisis data guru pembimbing juga melakukan analisis dengan cara lain misalnya wawancara, observasi dan kerjasama pihak lain yang terkait.

11. Unit Kesehatan sekolah

SMK Sahid Surakarta terdapat 1 ruangan UKS yang di dalamnya terdapat fasilitas obat-obatan yang dapat digunakan bagi siswa yang membutuhkan. Kondisi UKS cukup baik dan bergabung dengan ruang guru.

B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL

1. Program PPL

a. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran

Perangkat pebelajaran yang digunakan oleh mahasiswa PPL SMK Sahid Surakarta menyesuaikan dengan fasilitas yang disediakan oleh sekolah antara lain LCD, *laptop*, *whiteboard*, dan spidol. Sedangkan perangkat persiapan pembelajaran yang dipersiapkan oleh mahasiswa yang bersangkutan, antara lain pembuatan RPP, silabus, program semester yang disusun sebelum pembelajaran dilaksanakan. Selain itu mahasiswa praktikan dituntut mampu menerapkan inovasi pembelajaran di kelas, menyusun dan mengembangkan alat evaluasi serta mempelajari administrasi guru dan kegiatan lain yang menunjang kompetensi mengajar.

b. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan mulai tanggal 19 juli 2016. Kegiatan tersebut dilaksanakan sesuai dengan jadwal mengajar guru pembimbing masing-masing. Praktik mengajar dilaksanakan minimal 8 kali oleh setiap praktikan PPL pada masing-masing jurusan. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PPL secara global sebelum melakukan praktik mengajar di kelas.

- 1) Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, pembagian materi, dan persiapan mengajar, yang akan dilaksanakan mulai tanggal 16 Juli 2014.
- 2) Membantu guru dalam mengajar serta mengisi kekosongan kelas apabila terdapat guru pembimbing tidak masuk atau ada kepentingan.
- 3) Menyusun persiapan untuk praktik terbimbing, artinya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru dan harus di konsultasikan kepada guru pembimbing mata pelajaran.

- 4) Melaksanakan praktik mengajar terbimbing, artinya bahwa bimbingan dilaksanakan pada kelas dengan materi berbeda. Praktik mengajar di kelas dilakukan minimal 8 kali tatap muka dan dalam pelaksanaannya diamati oleh guru pembimbing.
- 5) Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri yaitu materi yang diajarkan dipilih sendiri oleh mahasiswa dan diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh, namun tetap ada bimbingan dan pemantauan dari guru.
- 6) Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan, baik yang terkait dengan kompetensi profesional, sosial, maupun interpersonal, yang dilakukan dengan teman sejawat, guru koordinator sekolah, dan dosen pembimbing.
- 7) Menyusun laporan PPL pada akhir kegiatan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, HASIL, ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

1. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Persiapan sangat diperlukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik PPL. Sebelum penerjunan PPL secara langsung ke sekolah, maka sebelumnya mahasiswa melakukan persiapan, yang meliputi kegiatan observasi kondisi sekolah, observasi kelas, pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan persiapan mengajar yang merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa.

Materi kegiatan PPL mencakup praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri sebagai lanjutan dari *microteaching*. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berlangsung sesuai dengan rancangan program, maka perlu persiapan yang baik dari pihak mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah, maupun instansi tempat praktik, guru pembimbing/instruktur, serta komponen lain yang terkait di dalamnya.

Untuk mempersiapkan calon guru dalam pelaksanaan PPL persiapan mutlak dilakukan. Persiapan tersebut berupa persiapan fisik maupun mental agar dapat mengatasi berbagai masalah dalam praktik.

Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat diperlukan persiapan yang sangat matang, diantaranya adalah:

a. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching* (PPL 1)

Pengajaran Mikro atau *micro teaching* ini dilaksanakan dengan membentuk kelompok kecil yang sudah ditentukan oleh pihak jurusan di setiap masing-masing, biasanya setiap kelompok *micro teaching* terdiri dari 7 sampai 10 orang. *Micro teaching* merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh untuk mahasiswa yang akan menjalankan mata kuliah PPL khususnya program studi pendidikan.

Pemberian mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum diterjunkan kelapangan secara langsung di sekolah. Mata pelajaran yang dipelajari di mata kuliah *microteaching* adalah mata pelajaran keahlian Pendidikan teknik boga yang telah tersusun dalam kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Pelajaran yang dipelajari saat *micro teaching* adalah mempelajari Silabus dimana mencakup pelajaran beberapa hal, diantaranya adalah:

1) Standar Kompetensi

Kemampuan standar yang harus dimiliki oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari materi-materi yang diajarkan.

2) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

3) Sub Kompetensi

Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai oleh siswa dalam mempelajari mata pelajaran.

4) Indikator

Indikator digunakan untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran.

5) Materi Pokok Pembelajaran

Materi pokok pembelajaran ini mengikuti sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan dari sumber buku acuan, dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan.

6) Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran yaitu keseluruhan judul sub bab pokok materi yang akan diajarkan.

7) Nilai Karakter

Dalam penyampaian materi disetiap indikator memuat nilai-nilai pendidikan karakter yang dapat diterapkan siswa.

8) Penilaian

Penilaian berisi tentang guru memberikan nilai, baik itu tertulis, lisan atau praktik.

9) Alokasi Waktu

Alokasi waktu adalah waktu yang digunakan dalam proses belajar mengajar.

10) Sumber belajar

Sumber belajar adalah sumber yang digunakan dalam mencari materi yang akan diajarkan.

b. Pendaftaran

Sebelum melaksanakan program kuliah PPL mahasiswa wajib melakukan pendaftaran. Setiap mahasiswa wajib mendaftarkan diri sesuai peraturan Universitas dan Fakultas masing-masing. Pendaftaran dilakukan secara online yang kemudian dilanjutkan dengan pemilihan sekolah masing-masing.

c. Pemilihan Lokasi

Setelah melakukan pendaftaran, mahasiswa yang menempuh mata kuliah PPL berhak memilih tempat praktik sesuai dengan jurusan dan program studi mahasiswa.

d. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang dilaksanakan di ruang kuliah kampus PTBB UNY oleh Dosen Pembimbing PPL UNY. Dalam kegiatan pembekalan, DPL memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Sahid Surakarta. DPL membuka forum tanya jawab dengan mahasiswa agar mahasiswa dapat menyampaikan hal-hal yang belum diketahui dalam pelaksanaan PPL di Sekolah.

e. Observasi

Observasi lapangan merupakan persiapan yang paling penting sebelum melaksanakan program PPL. Pelaksanaan observasi mampu membantu mahasiswa dalam mendeskripsikan langkah yang harus diambil dalam mengajar di sekolah yang mereka pilih. Observasi yang dilakukan pada masa pra-PPL wajib dilaksanakan. Selain itu juga terdapat observasi ketika pelaksanaan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu

1) Observasi Lingkungan Sekolah

Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

2) Observasi Pembelajaran di Kelas

a) Observasi Pra PPL

Observasi pembelajaran di kelas bertujuan agar mahasiswa dapat secara langsung melihat dan mengamati proses belajar dalam kelas. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, mahasiswa mendapat masukan tentang cara guru mengajar dan metode yang akan digunakan. Selain itu, sikap siswa dalam menerima pelajaran juga dapat memberi gambaran bagaimana metode yang tepat untuk diaplikasikan pada saat praktik mengajar. Adapun hasil observasi belajar adalah sebagai berikut:

a. Perangkat pembelajaran

a.) Satuan pelajaran

Satuan pelajaran disusun sebagai acuan bahan ajar yang akan disampaikan untuk setiap sub kompetensi. Satuan

pelajaran ini dibuat mahasiswa praktikan dengan memperoleh bimbingan dari guru pembimbing.

b.) Satuan acara pembelajaran

Satuan acara pembelajaran dibuat berdasarkan kurikulum 2013. Satuan acara pembelajaran ini dibuat sebagai acuan dalam pembuatan satuan pembelajaran. Mahasiswa praktikan membuat satuan acara pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru pembimbing, apakah satuan acara pembelajaran yang telah dibuat telah sesuai dengan kurikulum atau masih perlu adanya perbaikan.

c.) Proses pembelajaran

Adapun obyek pembelajaran yang diamati dalam aspek ini antara lain:

a) Membuka pelajaran

Proses pembelajaran SMK Sahid Surakarta dimulai pada pukul 07.15-14.20, guru membuka pelajaran dimulai dengan salam, menyuruh ketua kelas untuk memimpin berdoa, menyanyikan Lagu Kebangsaan Indonesia Raya bersama, melakukan presensi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas.

b) Penyajian materi

Dalam menyajikan materi, guru cukup menguasai materi, materi juga disajikan dengan runtut, jelas dan lancar. Materi yang digunakan sebagian besar diambil dari buku yang menjadi sumber belajar.

c) Metode pembelajaran

Dalam pelaksanaan mengajar metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode demonstrasi, komando, diskusi, dan latihan. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi siswa dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan semua siswa dalam memahami pelajaran yang disampaikan. Sebelum praktikan menjelaskan materi, siswa diberikan bacaan yang terkait materi agar siswa dapat mengidentifikasi dan memahami bacaan tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan berpikir siswa menjadi lebih baik.

Kemudian pada pertengahan proses pembelajaran dalam penyampaian materi, praktikan menggunakan metode tanya jawab dengan siswa. Praktikan memberikan

pertanyaan, kemudian siswa yang ingin menjawab diwajibkan untuk mengangkat tangan. Apabila siswa dapat menjawab, maka siswa tersebut mendapat nilai. Hal ini bertujuan untuk menguji tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Pada akhir pembelajaran, praktikan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan apabila ada penjelasan yang kurang dipahami. Praktikan akan menjelaskan bagian tersebut secara terperinci lagi.

d) Penggunaan bahasa

Menggunakan bahasa Indonesia sebagai pengantar pelajaran.

e) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu efektif, tidak ada waktu terbuang.

f) Gerak

Gerak guru baik karena guru tidak hanya diam di tempat saja, tetapi berdiri dan berjalan untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada siswa.

g) Cara memotivasi siswa

Guru mendatangi siswa yang ribut atau diam dengan menggunakan kata-kata yang penuh dengan motivasi. Guru selalu meyakinkan dan menasehati siswa bahwa mereka dapat menyerap pelajaran dengan baik jika rajin memperhatikan.

h) Teknik bertanya

Pertanyaan berkaitan dengan materi yang disampaikan dalam bentuk lisan dan mengarahkan siswa untuk berpikir kritis.

i) Teknik penguasaan kelas

Guru menguasai kelas dengan baik siswa penuh dengan antusias untuk mengikuti pelajaran.

j) Penggunaan media

Dalam pembelajaran guru menggunakan media pembelajaran, diantaranya yaitu *powerpoint* materi pelajaran dan LCD.

k) Bentuk dan cara evaluasi

Evaluasi diberikan dengan memberikan pertanyaan secara lisan dan langsung dijawab oleh siswa.

l) Menutup pelajaran

Memberikan sedikit ulasan dan menyuruh ketua untuk memimpin menyanyikan lagu daerah yang kemudian disusul dengan doa. Sebelum keluar kelas memberikan motivasi kembali kepada siswa.

m) **Perilaku siswa**

Pada dasarnya, para siswa di SMK Sahid Surakarta cukup baik dan sopan. Jika ada yang kurang sopan dan kurang baik itu hanya sebagian kecil saja.

2. Bimbingan Mikro/PPL

Bimbingan mikro/PPL merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL dengan dosen mikro/pembimbing PPL. Melalui bimbingan mikro, dapat dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait selama PPL.

3. Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Selain itu bimbingan sebelum mengajar juga dilakukan untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan selama proses belajar mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk mengevaluasi cara mengajar mahasiswa PPL. Hal ini agar mahasiswa dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan selama proses belajar mengajar sehingga selanjutnya dalam mengajar mahasiswa menjadi lebih baik.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Mahasiswa harus menguasai materi dan menggunakan berbagai macam bahan ajar, selain itu juga mencari banyak referensi agar dapat mengembangkan materi sehingga pengetahuan yang didapat semakin berkembang. Materi harus tersusun dengan baik dan jelas agar penyampaian materi dapat diterima dan mudah dipahami.

c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Penyusunan RPP dilaksanakan sebelum praktikan mengajar, sehingga praktikan dapat mempersiapkan materi, media, dan metode yang akan digunakan. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa juga perlu untuk menyusun RPP cadangan karena tidak selamanya situasi dan kondisi akan

sama seperti yang telah direncanakan, sehingga ketika RPP yang telah disusun tidak dapat dilaksanakan maka mahasiswa masih tetap dapat melaksanakan kegiatan mengajar.

Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di Kelas XI JB 1, 2 dan 3 sesuai dengan kurikulum yang berlaku, maka kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kurikulum KTSP. Mata pelajaran yang diberikan oleh guru pembimbing kepada praktikan yaitu *Ilmu Gizi*.

d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pengajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan. Media dibuat berdasarkan metode yang akan digunakan selama proses belajar mengajar, sehingga media benar-benar efektif dan mencapai tujuan pembelajaran.

e. Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa, baik secara individu maupun kelompok.

B. PELAKSANAAN PPL (PRAKTIK TERBIMBING DAN MANDIRI)

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan PPL dilaksanakan selama kegiatan PPL di SMK Sahid Surakarta, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut :

1. Praktik mengajar

Dalam praktik mengajar di kelas setiap praktikan dibimbing oleh seorang guru. Materi yang disampaikan praktikan di kelas disesuaikan dengan apa yang diajarkan oleh guru pembimbing. Sebelum mengajar, mahasiswa PPL dianjurkan untuk membuat satuan pembelajaran (SP), rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), membuat media pembelajaran yang dapat menunjang pembelajaran di kelas. Selain itu mahasiswa juga harus menyiapkan diri dengan materi pelajaran agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar. Praktik mengajar di kelas tersebut terdiri dari dua macam yaitu terbimbing dan mandiri.

a. Praktik mengajar secara terbimbing.

Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan belum mengajar secara penuh, baik dalam penyampaian materi, penggunaan metode maupun

pengelolaan kelas tetapi masih dalam pengawasan guru pembimbing. Praktik mengajar terbimbing bertujuan agar mahasiswa praktikan dapat menguasai materi pelajaran secara baik dan menyeluruh baik dalam metode pengajaran maupun PBM lainnya. Di samping itu juga praktikan perlu mempersiapkan diri dari segi fisik maupun mental dalam beradaptasi dengan siswa. Dengan demikian mahasiswa praktikan dapat mengetahui kondisi kelas yang meliputi perhatian dan minat siswa, sehingga mahasiswa praktikan mempunyai persiapan yang matang dan menyeluruh untuk praktik mengajar.

b. Praktik mengajar mandiri.

Setelah mahasiswa mengajar secara terbimbing maka guru pembimbing memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajar secara mandiri. Dalam kegiatan ini mahasiswa bertanggung jawab sepenuhnya terhadap jalannya Program Belajar Mengajar (PBM) di kelas, tetapi guru pembimbing tetap memonitoring jalannya PBM di kelas dengan tujuan agar guru pembimbing mengetahui apabila mahasiswa praktikan masih ada kekurangan dalam kegiatan mengajarnya. Kegiatan proses belajar mengajar di kelas meliputi:

- 1.) Membuka pelajaran:
 - a) Membuka pelajaran dengan salam.
 - b) Berdo'a.
 - c) Presensi.
 - d) Apersepsi.
 - e) Tujuan pembelajaran.
- 2.) Kegiatan Inti
- 3.) Penutup
 - a) Menyimpulkan kegiatan pembelajaran.
 - b) Memberikan tugas untuk pertemuan berikutnya.
 - c) Salam.

Kegiatan selain mengajar saat PPL yaitu Piket Guru, yang dilakukan pada hari senin, piket dapur pada hari selasa, piket UP pada hari kamis, saat tidak mengajar. Tugasnya piket guru mengabsen kelas, mengisi jam kosong dan menangani siswa yang terlambat maupun yang mau izin keluar. Tugas dari piket dapur menjaga dapur, mencatat bila ada siswa yang akan bon alat dan bahan. Sedangkan tujuan untuk UP mengajarkan dan membimbing siswa dalam memproduksi makanan dan minuman yang akan di perjual belikan, UP ini sama halnya dengan kantin tetapi yang memproduksi adalah siswa-siswa itu sendiri.

2. Proses Pembelajaran Teori

a. Menyampaikan Materi Pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

b. Metode Pembelajaran

Dalam pelaksanaan pembelajaran yang telah menerapkan KTSP, maka metode pembelajaran yang digunakan adalah metode yang dimana menjelaskan atau menyampaikan materi yang berpusat kepada siswa. Beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan menerapkan KTSP adalah metode *jigsaw*, dan metode *inquiry*.

c. Penggunaan Bahasa

Bahasa selama praktik mengajar adalah bahasa Jawa dan bahasa Indonesia.

d. Penggunaan Waktu

Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, diskusi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

e. Gerak

Selama di dalam kelas, praktikan berusaha untuk tidak selalu di depan kelas. Akan tetapi, berjalan ke arah siswa dan memeriksa pekerjaan mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham tentang materi yang sudah disampaikan.

f. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

g. Teknik Bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Akan tetapi, jika belum ada yang menjawab maka praktikan menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

h. Teknik Penguasaan Kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan berkeliling kelas. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa itu memperhatikan dan bisa memahami apa yang sedang dipelajari.

i. Bentuk dan Cara Evaluasi

Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi secara keseluruhan berupa ujian.

j. Menutup Pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- 1) Menyimpulkan materi yang di ajarkan
- 2) Pemberian tugas
- 3) Memberikan pesan dan saran
- 4) Berdo'a dan mengakhiri pelajaran
- 5) Begitu pula saat mengajar kelas praktik, praktikan harus melakukan:
- 6) Membuka pelajaran
- 7) Membuka pelajaran dengan salam
- 8) Berdo'a
- 9) Presensi
- 10) Apersepsi
- 11) Tujuan pembelajaran

k. Pokok pelajaran

- l. Praktikan atau guru mendemonstrasikan sekilas mengenai praktik yang akan dilakukan.

m. Siswa mempraktikkan sendiri tugas yang akan dibuat.

- n. Guru atau praktikan memantau dan membimbing siswa jika menemukan kesulitan.

o. Menutup pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- 1) Memberikan nilai untuk hasil praktik siswa.
- 2) Guru atau praktikan memastikan bahwa peralatan dan kondisi bengkel/dapur dalam keadaan bersih.
- 3) Guru atau praktikan melakukan evaluasi atas hasil praktik.
- 4) Menyanyikan lagu daerah
- 5) Berdo'a dan menutup pelajaran.

3.) Umpan balik dari pembimbing

Setelah KBM berlangsung, guru mengevaluasi sebagai umpan balik terhadap mahasiswa praktikan dengan memberikan arahan, bimbingan mengenai kekurangan-kekurangan dari praktikan selama PBM. Hal ini bertujuan sebagai bahan perbaikan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran selanjutnya. Umpan balik yang diberikan kepada mahasiswa praktikan ada dua tahap yaitu :

- a. Sebelum praktik mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan arahan dalam menyusun persiapan KBM dan persiapan sikap, tingkah laku serta persiapan mental untuk mengajar.

b. Sesudah praktikan mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan evaluasi, arahan, dan saran-saran terhadap mahasiswa praktikan setelah PBM selesai sehingga mahasiswa dapat lebih baik dalam pertemuan berikutnya.

4.) Evaluasi Belajar Mengajar

Hasil proses pembelajaran dapat diukur dengan evaluasi sehingga dapat diketahui sejauh mana tujuan pembelajaran yang telah diprogramkan dapat tercapai. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang diukur dengan nilai-nilai yang mereka peroleh. Evaluasi yang dilakukan selama praktik mengajar yaitu evaluasi belajar mengajar.

5.) Penyusunan Laporan

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, koordinator PPL sekolah, Kepala Sekolah, dan DPL-PPL Jurusan

6.) Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 15 September 2016 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-PPL masing-masing.

C. Analisis Hasil

1. Analisis Hasil Pelaksanaan

Selama pelaksanaan PPL dengan menjalani profesi sebagai guru, memberikan banyak pengalaman dan gambaran yang jelas bahwa profesi guru bukan hanya menuntut penguasaan materi dan metode pembelajaran saja, tetapi juga menuntut kemampuan mengatur waktu, mengelola kelas, berinteraksi dengan warga sekolah, dan mempersiapkan segala administrasi guru. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

Praktik mengajar di kelas telah selesai dilaksanakan oleh mahasiswa sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Dari pelaksanaan praktek mengajar tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan dan keprofesionalan seorang calon guru. Selain itu, pengenalan kondisi siswa bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Hal-hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik RPP, materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan daya konsentrasi.
- c. Praktikan dapat mengelola kelas dan membuat suasana yang kondusif dalam belajar.
- d. Praktikan dapat mengembalikan situasi menjadi kondusif lagi bila ada peserta didik yang menimbulkan masalah (ramai, mengganggu teman, dll).
- e. Memberikan evaluasi dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.

2.) Analisis Hasil Kegiatan

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 18 juli 2015 sampai dengan 14 September 2016. Praktikan telah mengajar sebanyak 8 kali. Jadwal mengajar praktikan sebanyak 45 jam pelajaran dengan 8 kali pertemuan di kelas XI JB 1, 2 dan 3. Praktikan menggunakan buku selama kegiatan mengajar yaitu:

a) Sumber belajar

Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Miranti, Tantri. 2013. *Ilmu Gizi 1*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

b) Bahan ajar

Selama praktik mengajar di kelas, praktikan tidak mengalami hambatan yang sulit. Praktikan juga berkonsultasi mengenai metode yang akan diterapkan pada pertemuan selanjutnya. Metode dapat berjalan dengan baik apabila praktikan bisa menguasai kelas. Konsultasi memberikan manfaat bagi praktikan dalam praktik mengajar agar kelemahan selama mengajar dapat diperbaiki. Sehingga pada pertemuan selanjutnya praktikan dapat mengajar lebih baik.

Secara garis besar, siswa-siswi SMK Sahid Surakarta menerima dengan baik mahasiswa PPL, hanya ada beberapa siswa yang terlihat acuh dan ramai sendiri ketika dijelaskan. Untuk mengatasi hal tersebut praktikan :

- i. Memberikan pertanyaan kepada siswa yang kurang memperhatikan selama proses pembelajaran berlangsung.

- ii. Menggunakan variasi metode pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dan dapat diikuti oleh siswa, sehingga siswa tidak ada waktu untuk ramai sendiri.
- iii. Menegur siswa agar kembali untuk mendengarkan pelajaran yang disampaikan.

Selama kegiatan PPL, praktikan mendapatkan banyak manfaat dan pengetahuan. Menjadi seorang tenaga pendidik yang baik bukan hanya dengan dapat mengajar dengan baik, karena diperlukan penguasaan materi dan pemilihan metode yang tepat sehingga materi dapat dengan mudah diterima dan dipahami oleh siswa. Selain itu, juga harus dapat mengelola kelas sehingga proses mengajar tidak terganggu. Untuk dapat melaksanakan proses mengajar yang baik maka diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar.

Kesulitan, hambatan, dan tantangan dalam melaksanakan program PPL dapat diatasi dengan baik dengan bimbingan guru pembimbing lapangan, beserta dosen pembimbing lapangan. Mahasiswa telah berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam melaksanakan program ini. Secararingkas, rincian praktik mengajar yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

- i. Praktik Mengajar: dimulai tanggal 18 Juli–14 September 2016. Setiap mahasiswa mempunyai guru pembimbing dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Jumlah jam mengajar per minggu disesuaikan dengan jumlah jam pelajaran untuk masing-masing mata pelajaran yang diampu.
- ii. Pembuatan atau Penambahan Media Pembelajaran, berupa media dan alat pembelajaran yang dapat digunakan untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan ini hanya dilaksanakan oleh beberapa mahasiswa PPL dibawah bimbingan dari guru pengampu mata pelajaran yang bersangkutan.
- iii. Jumlah pertemuan/jam praktik mengajar mahasiswa tergantung dengan kesepakatan guru pembimbing lapangan masing-masing. Pelaksanaannya sesuai dengan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah dirancang.

D. Refleksi

Sebelum mengajar praktikan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dikonsultasikan kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Dalam melaksanakannya ada faktor pendukung dan faktor penghambat kelancaran proses KBM yaitu:

1. Faktor Pendukung

Pelaksanaan praktik mengajar baik mengajar terbimbing maupun mandiri ada beberapa faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar antara lain faktor pendukung yang berasal dari guru pembimbing, siswa dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan praktik untuk memberikan ide dan gagasan dalam hak praktik mengajar, mengelola kelas bahkan evaluasi kemudian guru pembimbing memberikan saran dan kritik serta perbaikan dalam praktik mengajar. Faktor pendukung yang berasal dari siswa adalah kemauan dan kesungguhan siswa dalam mengikuti pelajaran. Faktor pendukung dari sekolah adalah sarana dan prasarana perpustakaan yang dapat digunakan siswa untuk melengkapi referensi khususnya buku Bahasa Indonesia.

2. Faktor Penghambat

Selama praktikan melakukan proses belajar mengajar tidak banyak mengalami hambatan karena semua pihak yang terlibat dalam proses belajar mengajar di kelas sangat mendukung dan berperan serta dalam keberhasilan praktikan dalam mengajar di kelas.

Permasalahan yang terjadi dan cara mengatasi

a. Masalah yang timbul pada kegiatan PPL ini antara lain:

- 1.) Kemampuan dasar siswa untuk menyerap materi masih sangat rendah
- 2.) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda,
- 3.) Adanya beberapa siswa dalam kelas yang ramai pada waktu pelajaran sedang berlangsung.

b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut ini:

- 1.) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
- 2.) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
- 3.) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
- 4.) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
- 5.) Memberikan peringatan agar tidak ramai pada waktu pelajaran.
- 6.) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ramai sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015 dimulai tanggal 15 juli sampai dengan 15 September 2015 berlokasi di SMK Sahid Surakarta. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh praktikan selama masa observasi, praktikan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran *Ilmu Gizi XI JB* yang berada di SMK Sahid Surakarta. Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Sahid Surakarta, banyak pengalaman yang praktikan dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di suatu sekolah.

Program kerja PPL yang berhasil dilakukan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Dari kegiatan PPL terpadu yang dilaksanakan selama 1 bulan maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Program PPL

Dari pelaksanaan PPL di SMK Sahid Surakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan PPL merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya kedalam praktik keguruan atau praktik kependidikan.
- b. Kegiatan PPL merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan professional.
- c. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan PPL, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
 - a. Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara pihak sekolah dengan mahasiswa PPL.
 - b. Implementasi kurikulum 2013 yang harus disampaikan dan ditanamkan kepada siswa sehingga siswa dapat berfikir kritis dan kreatif.

- c. Perlunya peningkatan penggunaan media pembelajaran yang sudah ada di sekolah dan penggunaan variasi metode pembelajaran sehingga dapat menarik siswa untuk giat belajar.
- d. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- e. Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa sert penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus. Selain itu, kedisiplinan pihak sekolah perlu ditingkatkan agar siswa memiliki kedisiplinan dan menunjang proses pembelajaran agar tujuan sekolah dan pembelajaran dapat tercapai.
- f. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

2. Bagi Mahasiswa

- a. Ketika observasi harus sungguh-sungguh agar dalam penyusunan program dapat direncanakan secara matang dan program tersebut dapat terlaksana dengan baik.
- b. Membina kebersamaan dan kekompakkan baik diantara mahasiswa PPL ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik.
- c. Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik
- d. Mahasiswa PPL harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.
- e. Mahasiswa diharapkan dapat memahami kondisi karakter dan kemampuan akademis siswa.
- f. Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja. Namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

3. Bagi Universitas

- a. Pembekalan dari UPPL sebaiknya dilakukan sebelum mahasiswa membuat proposal dan perumusan program PPL agar mahasiswa mendapatkan bekal yang memadai dalam perumusan program PPL dan pelaksanaannya. Serta peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara Universitas dengan pihak sekolah.
- b. Pembekalan kegiatan PPL dan sosialisasi ketentuan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan sekolah hendaknya dikemas lebih baik lagi agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi kebingungan di tengah-tengah pelaksanaan PPL seperti ketentuan warna seragam, berapa kali mengajar, dsb.

- c. Kunjungan ke sekolah-sekolah mohon untuk lebih diperhatikan agar setiap sekolah benar- benar mendapat kunjungan dari pihak UPPL.
- d. Pihak UPPL sebagai lembaga koordinator PPL yang menangani secara langsung kegiatan PPL diharapkan mampu melakukan sosialisasi secara efektif dan terperinci, sehingga program-program dapat berjalan sesuai dengan harapan UPPL dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ibid. 2015. *101 Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ibid. 2015. *Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rohmad Wahab, dkk. 2016. *Panduan PPL 2016*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- TIM PPL UNY. 2016. *Panduan PPL 2016*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1

untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mhs : Nice Diah Christiningrum Pukul : 09.00 WIB

NIM : 13511241014 Tempat : SMK Sahid
Praktik Surakarta

Tgl. Observasi : 01 Maret 2016

Fak/Jur/ Prodi : FT/ PTBB/ PT BOGA

No	Aspek yang Diamati		Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran		
	1.	Kurikulum	Kurikulum KTSP
	2.	Silabus	Menggunakan silabus dari pemerintah sesuai kurikulum KTSP
	3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Menggunakan format RPP sesuai dngan kurikulum KTSP
B.	Proses Pembelajaran		
	1.	Membuka pelajaran	Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam
	2.	Penyajian materi	Guru menyajikan materi dengan cara menjelaskan materi
	3.	Metode pembelajaran	Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia formal tetapi disampaikan dengan santai.
	4.	Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia formal tetapi disampaikan dengan santai.
	5.	Penggunaan waktu	Waktu pembelajaran hanya tiga jam pelajaran tetapi digunakan dengan efektif
	6.	Gerak	Bergerak dengan luwes dan tidak melakukan gerakan-gerakan yang aneh.
	7.	Cara memotivasi siswa	Cara memotivasi siswa dengan menanyakan materi yang sudah dipelajari sebelumnya dan memberikan contoh-contoh nyata pada kehidupan sehari-hari

	8.	Teknik bertanya	Guru bertanya dengan pertanyaan terbuka, jadi siswa bisa menjawab dengan bahasanya sendiri tetapi dalam konteks yang sama
	9.	Teknik penguasaan kelas	Menguasai kelas dengan cara berbaur dengan siswa, sehingga siswa tidak segan untuk bertanya tentang hal-hal yang mereka ingin tahu atau belum jelas. Guru juga jadi mudah mengarahkan siswa untuk diajak belajar karena sudah akrab.
	10.	Penggunaan media	Menggunakan video, power point agar siswa tidak bosan dengan hanya mendengar saja.
	11.	Bentuk dan cara evaluasi	Mengerjakan soal latihan dan beberapa penugasan.
	12.	Menutup pelajaran	Menutup salam dengan menyampaikan kesimpulan dari pembelajaran dan mengingatkan siswa untuk mengerjakan tugas.
C.	Perilaku siswa		
	1.	Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku siswa di dalam kelas sopan. Awalnya siswa ramai saat guru masuk kelas, akan tetapi setelah diberi waktu untuk menyiapkan dirinya untuk belajar, siswa diam dan memperhatikan intruksi dari guru.
	2.	Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas sopan, saat bertemu dengan guru tetap menyapa.

Surakarta, 01 Maret 2016

Guru Mata Pelajaran,

Mahasiswa PPL,

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

NPma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mhs : Nice Diah Christiningrum Pukul : 09.00 WIB

NIM : 13511241014 Tempat : SMK Sahid
Praktik Surakarta

Tgl. Observasi : 01 Maret 2016

Fak/Jur/ Prodi : FT/ PTBB/ PT BOGA

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi fisik sekolah	<div><div>- Kondisi terawat dan terjaga kebersihannya</div><div>- Kondisi gedung dan bengkel kerja terawat.</div><div>- Sarana dan fasilitas umum memadai dan terjaga dengan baik.</div></div>	<div><div>- Setiap hari pegawai kebersihan membersihkan gedung.</div><div>- Terdapat plasa di depan mushola yang juga dibersihkan setiap hari.</div><div>- Fasilitas parkir sekolah kurang memadai. Ada petugas yang merapikan dan menjaga kendaraan siswa.</div><div>- Kondisi fasilitas toilet cukup memadai dan terjaga kondisinya.</div><div>- Penataan ruang guru sudah baik dengan memberi tambahan kursi tamu, meja, papan tulis, dan lemari di bagian depan ruang guru. Akan tetepi masih satu ruangan dengan UKS.</div><div>- Ruang guru memiliki satu pintu sebagai pintu</div></div>

		<ul style="list-style-type: none"> - Penataan sekolah dan ruang kerja sudah baik. 	<p>utama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap guru memiliki meja dan kursi di ruang guru. - Terdapat ruang tata hidang yang juga digunaka sebagai ruang rapat.
2.	Potensi siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami peningkatan animo pendaftaran peserta didik di setiap tahun ajaran baru. - Jurusan Jasa Boga tergolong jurusan yang favorit di SMK Sahid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sering ikut serta dalam berbagai perlombaan seperti LKS dll.
3.	Potensi guru	<ul style="list-style-type: none"> - Sekolah melaksanakan program <i>Teaching Factory</i>. - Guru sudah memiliki laptop. - Guru sudah memiliki kemampuan yang memadai untuk mengajar KBM. 	<ul style="list-style-type: none"> - Guru biasanya proaktif apabila ada undangan pelatihan dari pusat atau magang. - Guru sudah mengajar sesuai kompetensi yang dimiliki. Jika ada guru yang kurang sesuai, sekolah akan mengadakan pemerataan.
4.	Fasilitas KBM, media	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitas KBM memadai. 	<ul style="list-style-type: none"> - Setiap kelas memiliki LCD, laptop, dan speaker. - Akan tetapi, karena guru sudah memiliki laptop masing-masing maka laptop kelas digunakan untuk keperluan lain dan sebagian disimpan. - Mempunyai 27 ruang kelas. - Kondisi ruang kelas nyaman dan kondusif.

			<ul style="list-style-type: none"> - Perawatan LCD yang kurang memadai mengakibatkan ada beberapa LCD yang rusak.
5.	Perpustakaan	<ul style="list-style-type: none"> - Sekolah memiliki perpustakaan yang dikelola dengan baik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perpustakaan dikelola oleh pegawai yang lulus sarjana. - Pembukuan dan data buku dikelola dengan baik. - Koleksi buku cukup banyak. - Terdapat meja dan kursi yang dapat digunakan siswa untuk membaca buku di perpustakaan. - Suasana ruangan nyaman dan kondusif untuk membaca buku.
6.	Laboratorium	<ul style="list-style-type: none"> - Setiap jurusan memiliki laboratorium/ ruang praktik masing-masing. - Selain laboratorium jurusan, sekolah juga memiliki laboratorium komputer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Laboratorium Akomodasi Perhotelan berupa hotel dengan standar yang baik. - Perawatan alat tidak berkala yang menyebabkan beberapa alat mengalami kerusakan atau tidak bisa digunakan dengan baik. - Laboratorium produksi terdiri dari 4 Ruang antara lain: 2 ruang produksi, 1 ruang tata hidang dan 1 unit produksi. - Terdapat 1 laboratorium komputer yang cukup memadai.

7.	Bimbingan konseling	<ul style="list-style-type: none"> - Layanan BK untuk membantu permasalahan siswa - Pembuatan program BK mengacu pada Kurikulum 2013. - BK memiliki jam masuk kelas yaitu 1 jam mata pelajaran (45 menit) setiap minggunya. - Terdapat fasilitas untuk menunjang layanan BK. - BK juga melayani masalah yang dihadapi siswa. - Untuk kelanjutan studi atau karir BK menyediakan informasi mengenai perguruan tinggi maupun penyaluran pekerjaan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan BK secara klasikal di ruang BK dengan catatan siswa datang sendiri atau dipanggil keruang tersebut - Fasilitas untuk menunjang layanan BK antara lain ruang BK yang di dalamnya terdapat ruang kerja, ruang konseling, ruang bimbingan kelompok, lemari arsip, meja, kursi, komputer dan ruang tamu. - Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan meliputi 4 bidang yaitu layanan pribadi, layanan sosial, layanan belajar, dan layanan karir. - Masalah yang dihadapi siswa antara lain masalah keluarga, dan masalah dengan pacar. - BK juga membantu siswa dalam pencarian beasiswa pendidikan.
8.	Bimbingan belajar	<ul style="list-style-type: none"> - Sekolah memiliki bimbingan belajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diantaranya dengan mengadakan kegiatan les sore atau jam tambahan untuk siswa yang kurang memahami materi yang disampaikan.
9.	Ekstrakurikuler (juggling, service, music, PMR, osis,	<ul style="list-style-type: none"> - Sekolah memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diantaranya yaitu PMR, Pecinta Alam, Rohis, Seni Tari, futsal, Osis,

	Paskibra, sispala)		<p>Music, Juggling.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semua fasilitas kegiatan ekstrakurikuler cukup memadai dan dalam keadaan baik. - Siswa cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
10.	Organisasi dan fasilitas OSIS	<ul style="list-style-type: none"> - Organisasi OSIS berjalan dengan baik. - Struktur organisasi terkelola dengan baik. - Kegiatan rutin terlaksana dengan baik. - Selalu ada perekrutan anggota baru di setiap tahun ajaran baru. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa sangat bertanggung jawab pada apa yang menjadi tugasnya. - Setiap siswa menjalin komunikasi dan kerja sama yang baik.
11.	Koperasi siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Koperasi dikelola dengan baik. - Barang yang disediakan koperasi lumayan lengkap. - Pengelola mendatangkan pegawai dari luar untuk menjalankan koperasi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Misalnya seragam sekolah, topi sekolah, makanan, minuman, alat tulis, dan lain-lain. - Hal ini bertujuan agar siswa tidak ketergantungan menjaga koperasi dan bisa berkonsentrasi pada belajarnya.
12.	Tempat ibadah	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat ibadah berupa mushola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mushola berada di bagian depan. - Di dalam masjid terdapat sajadah dan mukena untuk perempuan. - Tempat wudhu laki-laki berada di sebelah kanan dan tempat wudhu putri ada di sebelah kiri.
13.	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> - Setiap ruangan memiliki tempat sampah. 	<ul style="list-style-type: none"> - Setiap pagi petugas mengumpulkan sampah

	lingkungan	- Setiap hari petugas kebersihan membersihkan lingkungan sekolah.	untuk dibuang ke satu tempat pengumpulan sampah.
14.	Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> - Sekolah menggunakan Kurikulum 2013. - Sekolah mengadakan kegiatan evaluasi. - Sekolah memiliki ciri tersendiri. - Sekolah peduli dengan masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terpenuhinya sarana praktik <i>room</i> jurusan Akomodasi Perhotelan sejumlah satu unit. - Sekolah mengembangkan Sekolah Berbasis Budaya dan Sekolah Ramah Anak. - Guru diajak musyawarah bersama mengenai program yang akan dilaksanakan. - Sekolah memiliki cirri khas budaya sendiri yang membedakan dengan sekolah lain. Misalnya suasana yang nyaman dan bersahabat, memiliki iklim kekeluargaan.

***) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL**

Surakarta, 01 Maret 2016

Koordinator PPL Sekolah/Instansi,

Mahasiswa PPL,

Prih Hartanti, M.Par

Nice Diah Christiningrum.

NIP. 19770827 200501 2 012

NIM. 13511241014

SUSUNAN ORGANISASI
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY 2016
DI SMK Sahid Surakarta

Penasehat : **Kepala Sekolah SMK Sahid Surakarta**
Naim Mabruri, S.Pd.,M.Pd
Dosen Pembimbing Lapangan
Prihastuti Ekawatiningsih S. Pd.,M.Pd.
Koordinator PPL SMK Sahid Surakarta
Prih Hartati S.Pd M.Par

Ketua : Ismul Yanuar

Wakil Ketua : Ahmad Zulfikar

Sekretaris : Ruliyati Nurjanah

Bendahara : Luthfi Rian Sholihah

Sie Humas : Ahmad Iqbalul Wafi

Anggota : Astyasari Esti Mahanani
Ummu Auliya Handoko
Nice Diah Christiningrum
Tiana Adiasari

MODUL

BAB I

PANGAN DAN GIZI

A. Lingkup Bahasan

Dalam bab ini akan dijelaskan pengertian pangan, gizi, gizi pangan, zat aktif pangan. Selain itu, akan diuraikan pula komponen pangan, kelompok zat gizi dan zat non gizi serta beberapa contoh pangan. Terakhir, pengelompokan pangan sumber energi dan zat gizi.

B. Tujuan

Setelah mempelajari bab ini, pembaca diharapkan mampu:

1. Menjelaskan dan membedakan antara yang dimaksud dengan pangan, gizi pangan, zat gizi, zat aktif pangan
2. Menyebutkan komponen pangan, kelompok zat gizi serta menyebutkan pengelompokan contoh pangannya.
3. Menyebutkan pengelompokan pangan sumber energi dan zat gizi.

C. Materi

1. Pengertian beberapa, istilah pangan dan gizi

Secara definisi, menurut Undang-undang RI Nomor 7 Tahun 1996, pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukan sebagai makanan dan minuman bagi konsumsi manusia. Sedangkan pangan olahan adalah makanan atau minuman hasil proses cara tertentu atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan.

Pangan mengandung berbagai senyawa kimia alami. Senyawa kimia yang telah dibuktikan mutlak diperlukan oleh tubuh disebut zat gizi. Pengertian gizi pangan tertera secara terperinci dalam Undang-undang RI Nomor 7, yaitu zat atau senyawa yang terdapat dalam pangan, terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta turunannya yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia.

Zat aktif pangan berpengaruh terhadap fungsi fisiologis dan biologis tubuh. Zat aktif pangan memberikan efek positif pada pencegahan penyakit, pemulihan, dan peningkatan kesehatan. Jika efek fisiologis dan biologis zat aktif pangan telah terbukti secara ilmiah, maka zat itu disebut senyawa bioaktif pangan.

2. Komponen Pangan

Secara umum pangan dibangun oleh dua komponen pangan yaitu komposisi gizi dan komponen nongizi.

a. Komponen gizi pangan: Zat gizi dan sumber pangannya.

Zat gizi diklasifikasikan ke dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat,

protein dan lemak disebut zat gizi mikro, sedangkan vitamin, mineral dan air disebut sebagai zat gizi mikro. Pengkelompokan ini berdasarkan pada besarnya jumlah yang dibutuhkan tubuh. Zat gizi makro diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar daripada zat gizi mikro.

Karbohidrat, protein, lemak, mengandung unsur karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O) sehingga disebut senyawa hidrat arang, dan jika dioksidasi menghasilkan energy. Beberapa jenis protein mengandung fosfor, sulfur dan zat gizi. Lemak terbentuk dari senyawa yang lebih beragam atau heterogen.

Zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul paling kecil diantarazat gizi lainnya, yang pada valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengatur proses biokimiawi dan pemeliharaan system biologis tubuh.

1) Karbohidrat dan sumber pangannya



Gambar 1.1. Sumber pangan karbohidrat

Karbohidrat dibedakan menjadi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana hanya terdiri atas satu hingga 10 molekul monosakarida, sedangkan karbohidrat kompleks merupakan polimer yang terbentuk lebih dari 10 unit monosakarida. Karbohidrat sederhana seperti monosakarida dan oligosakarida.

Protein nabati banyak terdapat dalam jenis kacang, sedangkan protein hewani terdapat dalam telur, ikan dan daging. Sejumlah besar lemak terdapat dalam minyak, daging, margarin dan mentega. Daging, ikan, dan kacang-kacangan banyak mengandung mineral.

Glukosa diproduksi oleh tumbuhan melalui fotosintesis. Glukosa disebut juga gula fisiologis, dekstrosa atau gula anggur. Jenis gula ini terdapat dalam jumlah sedikit pada berbagai jenis pangan seperti buah-buahan, jagung manis, dan madu. Adapun gula

pentose terdapat pada bahan pangan alami dalam jumlah yang sangat kecil.

Fruktosa atau gula buah, yang dinamakan juga levulosa, merupakan gula termanis. Fruktosa banyak terdapat pada madu, bebuahan, nectar bunga dan sayuran, sedangkan galaktosa berasal dari hidrolisis laktosa atau gula susu *in vivo*

Disakarida adalah oligosakarida yang terbentuk dari dua molekul monosakarida oleh ikatan glikosidik melalui satu atom oksigen. Sukrosa atau gula tebu dan gula bit, banyak terdapat pada pangan olahan seperti gula pasir dari tebu, gula merah dari tebu, kelapa, serta aren.

Laktosa atau gula susu terbentuk dari dua molekul gula sederhana, satu molekul glukosa dan satu molekul dari galaktosa. Jenis gula ini hanya terdapat pada susu seperti susu sapi dan air susu ibu (ASI). Jenis gula lainnya seperti sorbitol, manitol, dulcitol dan inositol merupakan gula alkohol.

Oligosakarida dibentuk oleh lebih dari tiga molekul monosakarida seperti glukosa, fruktosa dan galaktosa. Polisakarida adalah karbohidrat kompleks tersusun dari lebih dari tiga molekul monosakarida. Jenis Polisakarida yaitu pati, dekstrin, glikogen, dan serat. Pati adalah jenis polisakarida yang dapat dicerna, dan banyak terdapat pada padi, jenis umbian, biji-bijian dan beberapa bebuahan.

Serat pangan adalah jenis polisakarida nonpati, yang tidak dicerna oleh enzim pencernaan manusia.

2) Protein dan Sumber pangannya



Gambar 1.2. Sumber pangan protein

Protein adalah molekul besar dengan berat molekul 5.000 sampai puluhan juta. Protein dibentuk oleh berbagai asam amino, yang mengandung unsur karbon (C), hydrogen (H) dan oksigen (O) melalui ikatan peptide.

Asam amino esensial adalah asam amino yang tidak dapat disintesa oleh tubuh sehingga harus diperoleh tubuh dari pangan.

Berdasarkan dari komponen bentuknya, protein dibedakan atas protein sempurna, kurang sempurna dan tidak sempurna. Protein yang dibentuk oleh asam amino esensial dalam jumlah dan jenis yang lengkap disebut protein sempurna. Protein kurang sempurna mengandung asam amino esensial lengkap, tetapi beberapa asam amino berada dalam jumlah sedikit. Sebaliknya dengan protein tidak sempurna mengandung asam amino esensial dalam jumlah sangat sedikit atau dapat dianggap tidak ada.

Berdasarkan sumber pangannya, protein dibedakan dalam dua kelompok, yaitu protein hewani, dan protein nabati. Protein dari hewani, sedangkan protein nabati dari tumbuhan.

Berdasarkan bentuknya, protein dikelompokkan menjadi tiga, yaitu protein serabut, globular dan konjugasi. Protein serabut adalah protein yang terdiri atas beberapa rantai peptide spiral yang terjalin satu sama lain dan sangat kaku. Protein globular adalah protein terbentuk bola dan terdapat pada cairan jaringan tubuh. Contohnya, albumin dan globulin. Protein konjugasi adalah protein sederhana yang bergabung dengan gugus non asam amino atau disebut gugus prostetik.

3) Lemak dan sumber pangannya



Gambar 1.3. Sumber Pangan Lemak

Lemak atau triasilgliserol merupakan salah satu jenis lipid sederhana. Lipid sederhana banyak terdapat pada lemak susu penuh, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak babi, ayam, minyak ikan. Pangan mengandung lemak dalam jumlah berbeda. Pangan hewani sumber lemak adalah daging ayam dan sapi, minyak dan lemak sapi, ayam, keju, telur dan susu. Pangan nabati sumber lemak yaitu kelapa tua, kacang tanah, margarin, coklat manis dan buah alpukat.

4) Vitamin dan sumber pangannya

Vitamin adalah zat organik esensial yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah relative sedikit untuk pemeliharaan kesehatan dan pertumbuhan normal. Berdasarkan kelarutannya vitamin

dibedakan menjadi vitamin larut air dan vitamin larut lemak. Contoh vitamin larut air adalah tiamin, riboflavin, piridoksin, niasin, folasin, asam pantotemat, biotin dan sianokobalamin, serta asam askorbat (vitamin C). contoh vitamin larut lemak adalah retinol (vitamin A), kalsiferol (vitamin D) dan tokoferol (vitamin E) dan vitamin K.

Table 1.1 Jenis Vitamin Dan Sumber Pangannya

Vitamin	Contoh Sumber Pangan
Larut Air :	
Tiamin	Sereal (beras, jagung, terigu, roti), ubi jalar, kedele, biji-bijian, jenis ikan, kuning telur, ikan selar
Riboflavin	Ginjal dan daging sapi, susu, hati ayam, es cream, jenis kacang (kacang tanah, kacang hijau dan kedele), sayuran (bayam, buncis, daun katuk, kangkung), telur, sereal (beras, jagung, terigu, maizena), ubi jalar, dan pisang ambon.
Vitamin B6	Kacang gandum, khamir, hati, ginjal, biji sereal tumbuk, jenis kacang, pisang dan kentang.
Sianokobalamin	Hati, ragi, putih telur dan susu, keju, daging, sarden, ikan, susu sapi, kuning telur.
Niasin	Hati, daging, kacang gandum, dan sayuran daun, ikan, udang, kacang merah dan kedelai, beras.
Folasin	Sayuran daun, hati, ginjal, padi utuh, biji-bijian berlemak, dan kacang tanah, ikan, ganggang laut, jeruk mandarin, asparagus, kacang dan bayam
Asam Pantotemat	Hati, ragi, daging, padi, susu, ikan, gandum, kedelai, beras, kacang, kacang kol, kuning telur
Biotin	Ragi, hati, kedelai, kacang, dan kuning telur, sereal, kedelai, kacang tanah, sayuran dan buah-buahan.

Asam askorbat	Jambu biji, jambu monyet, buah gandaria, jeruk, papaya, manga, rambutan, durian, kedondong, daun singkong, daun katuk, daun papaya, daun melinjo, sawi, bayam, kangkung.
Larut Lemak:	
Vit A (retinol)	Daging, minyak hati ikan, wortel, ubi, labu kuning dan sayuran hijau.
Kalsiferol	Hati, jerohan ikan, telur dan mentega
Tookferol	Daging, hati, ikan, telur, ayam, susu serta minyak jagung, kedelai dan margarin.
Vitamin K	Hati, keju, kuning telur, mentega, ayam, sayuran hijau dan minyak kedelai, kopi dan teh hijau

5) Mineral dan sumber pangannya

Mineral adalah unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion (muatan negative) atau kation (muatan positif). Mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar dari 100 mg sehari disebut makromineral. Sebaliknya mikromineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah kurang dari 100 mg sehari.

Tabel 1.2. Jenis Mineral Dan Contoh Sumber Pangannya

Jenis Mineral	Contoh sumber pangan
A. Makromineral:	
Kalsium (Ca)	Susu, keju, dan jenis kacang
Fosfor (P)	Makanan kaya protein
Sulfur (S)	Makanan kaya protein
Kalium (K)	Sayuran, bebuahan, daging dan susu
Natrium (Na)	Makanan olahan dan garam meja
Klor (Cl)	Makanan olahan dan garam meja
Magnesium (Mg)	Janis kacang, coklat, bebijiian utuh dan tetes

B. Mikromineral:

Besi (Fe)	Hati, bayam, kedelai
Seng (Zn)	Daging, kerang, biji-bijian, sereal dan jenis polong-polongan
Tembaga (Cu)	Jenis kacang-kacangan, hati, jenis polong-polongan dan kerang
Mangan (Mn)	Sereal utuh, sayuran, daging dan susu
Fluor (F)	Bahan makanan laut dan daun teh
Selenium (Se)	Daging, biji-bijian dan bawang putih
Jodium (I)	Makanan laut, produk susu, sereal dan buah-buahan.

b. Komponen non gizi pangan: Zat antigizi dan zat racun pangan.

1) Zat Antigizi

Pangan tertentu mengandung zat antigizi. Zat antigizi adalah zat yang mengganggu ketersediaan zat gizi, melalui pengkelatan, gangguan proses metabolisme dan aksi antagonis terhadap zat gizi. Berdasarkan efek penghambatannya terhadap metabolisme zat gizi diketahui ada tiga jenis zat antigizi, yaitu zat antivitamin, antimineral, dan antiprotein.

Zat antivitamin adalah senyawa yang dapat menghambat aktivitas vitamin atau menghancurkan molekul vitamin sehingga tidak lagi berfungsi sebagai vitamin. Senyawa antiprotein adalah senyawa yang dapat mengganggu ketersediaan protein. Senyawa antiproteinase adalah senyawa yang menghambat kerja enzim pemecah protein seperti kimotripsin, elastase, subtilin, pronase dan karbopeptidase.

Zat antimineral adalah senyawa yang bekerja menghambat ketersediaan mineral untuk dapat dimetabolis oleh tubuh. Asam fitat adalah senyawa myoinositol heksafosfat, yang mempunyai afinitas peningkatan tinggi terhadap zat besi (Fe).

2) Zat Racun

Zat racun adalah senyawa dalam bahan pangan yang menyebabkan gangguan fungsi organ, dan keseimbangan biologis baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Zat racun pangan, dengan teknik pengolahan khusus, dapat dihilangkan sehingga bahan pangan aman untuk dimakan oleh manusia.

Senyawa racun pada pangan nabati, antara lain saponin (kedelai, bit, kacang tanah, bayam, asparagus), solanin kentang (banyak terdapat kentang), goitrogen (kol, lobak, mustard), asam sianida dan aksalat umbi, amigladin (pada bebijian), durin (sorghum), gossypol (tepung biji kapas), latirogen pangan polongan (legume), allergen, asam jengkolat dan mimosin, hemaglutinin.

3) Zat Aktif Pangan

Zat aktif pangan adalah zat yang memiliki sifat tertentu yang berpengaruh terhadap system fisiologis manusia. Beberapa pangan, seperti rempah bumbu, the, kedelai, jamur mengandung zat aktif pangan yang diketahui efek positifnya terhadap kesehatan.

3. Kelompok Pangan. Berdasarkan Fungsi Zat gizi

Berdasarkan fungsi zat gizi pangan bagi tubuh, pangan dikelompokkan kedalam tiga kelompok, utama yaitu

- Pangan Sumber Energi (*energy food*) mengandung karbohidrat atau hidrat arang dalam jumlah besar, protein, lemak. Contoh pangan sumber energy adalah beras, gandum, jagung, jenis umbi, gula, dan minyak.
- Pangan sumber zat pembangun adalah pangan yang mengandung tinggi protein seperti ikan, daging, telur, susu, bebijian kering dan jenis kacang. Sebagian besar pangan hewani mengandung jumlah protein lebih tinggi daripada pangan nabati
- Pangan kaya zat pengatur adalah pangan yang banyak mengandung vitamin, dan atau mineral seperti bebuahan dan sayuran.

D. Latihan Soal.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan zat gizi, zat antigizi, zat aktif pangan. Berikan masing-masing 2 contohnya dan sumber pangannya.
2. Berikan 4 contoh unsur kimia yang tidak termasuk zat gizi.
3. Sebutkan jenis zat gizi dan sumber pangan utamanya.
4. Berikan 4 contoh mineral makro dan mineral mikro dan 3 sumber pangannya.
5. Sebutkan dan jelaskan 3 kelompok pangan berdasarkan fungsi zat gizi bagi tubuh manusia.

BAB II

FUNGSI DAN SIFAT ZAT GIZI

A. Lingkup Bahasan

Pada bab ini akan membahas fungsi biologis zat gizi dalam system biokimia pangan dan system tubuh manusia, serta sifat kimia zat gizi karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air. Membahas pula berbagai factor yang mempengaruhi sifat dan fungsi zat gizi. Selain itu akan membahas tentang pengertian nilai gizi pangan dan beberapa konsep yang erat dengan nilai gizi pangan yaitu kepadatan zat gizi, mutu zat gizi, ketersediaan hayati zat gizi dan berbagai factor dalam pangan yang menentukan pangan tinggi atau rendah.

B. Tujuan

1. Menjelaskan fungsi biologis zat gizi dalam system biokimiawi dalam pangan dan tubuh hewan dan manusia.
2. Menjelaskan sifat kimia zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.
3. Menyebutkan dan menjelaskan factor yang berpengaruh terhadap fungsi zat gizi pangan.
4. Menjelaskan pengertian nilai gizi pangan
5. Menjelaskan pengertian kepadatan gizi, mutu gizi, dan ketersediaan hayati zat gizi.
6. Menjelaskan factor dalam pangan menentukan nilai gizi pangan.

C. Materi

1. Fungsi Zat Gizi

Zat gizi diperlukan dalam tubuh makhluk hidup karena memiliki fungsi penting dalam system biokimiawi makhluk hidup meliputi tumbuhan, hewan, dan manusia.

Fungsi zat gizi dibedakan atas tiga fungsi utama yaitu, sebagai penyedia energy, dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh dan dalam pengatur dan pemeliharaan proses biokimiawi tubuh. Zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Memiliki fungsi masing-masing yaitu:

a. Fungsi Karbohidrat

Fungsi penting karbohidrat yaitu sebagai penyedia energy utama. Karbohidrat yang sudah dicerna, antara lain menjadi monosakarida, yaitu glukosa jika dioksidasi atau mengalami pembakaran didalam tubuh akan menghasilkan energy atau tenaga.

Oksidasi satu molekul karbohidrat menghasilkan sekitar 4 kilokalori atau kalori.

Karbohidrat berfungsi sebagai *protein sparer* karena keperluan energy tubuh telah dipenuhi oleh karbohidrat sehingga protein akan digunakan untuk keperluan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. Karbohidrat khususnya mono dan disakarida, memberi rasa manis makanan.

b. Fungsi Protein

Fungsi utama protein atau zat pembangun yaitu dalam pertumbuhan jaringan. Protein khususnya enzim, hormone, dan antibody, berfungsi dalam pengaturan proses biokimia, seperti pencernaan, anabolisme dan katabolisme zat gizi, pengaturan gula darah, tekanan darah, ekskresi, reaksi pertahanan tubuh, pembekuan darah, penglihatan dan lain-lainnya.

Protein bersama mineral, berperan dalam pemeliharaan keseimbangan air dengan cara menjaga jumlah cairan yang cukup disetiap ruang bagian cairan tubuh yaitu cairan dalam pembuluh darah, ruang antar sel, dan di dalam sel. Fungsi lain dari protein adalah sebagai pengangkut zat gizi dan molekul lain.

c. Fungsi Lemak

Lemak berfungsi sebagai penyedia energy ke-2 setelah karbohidrat. Oksidasi lemak akan berlangsung jika ketersediaan karbohidrat telah menipis akibat asupan karbohidrat yang rendah. Energy yang dihasilkan dari oksidasi satu molekul lemak lebih tinggi (sekitar 9 kalori) dari energy hasil oksidasi satu molekul lemak lebih tinggi sekitar 9 kalori.

Lemak berfungsi sebagai *protein sparer* karena dapat menghemat fungsi protein. Hal ini terjadi karena persediaan energy telah dipenuhi oleh karbohidrat dan lemak, sehingga protein tetap dapat digunakan untuk fungsi utamanya sebagai zat pembangun.

Lemak juga berfungsi sebagai pembentuk struktur tubuh karena menunjang letak organ tubuh. Fungsi penting lainnya, yaitu sebagai pelumas diantara persendian, membantu pengeluaran sisa makanan, sebagai precursor prostaglandin yang mengatur tekanan darah, denyut jantung dan lipolysis.

d. Fungsi Vitamin

Vitamin berperan dalam proses pengaturan proses biokimia, pemeliharaan tubuh, dalam beberapa tahap metabolisme, dan pertumbuhan. Vitamin B berfungsi sebagai koenzim, yaitu

membantu enzim untuk melepaskan energy dari karbohidrat, lemak dan protein.

Vitamin larut dalam air lainnya, asam askorbat (vitamin C) berfungsi sebagai senyawa pereduksi, dalam reaksi hidroksilasi dalam sel, dan pada pembentukan kolagen.

Vitamin larut dalam lemak yaitu vitamin A yang berperan penting dalam pemeliharaan integritas jaringan epitel, dan dalam proses penglihatan normal, sedangkan vitamin D (kalsiferol), bersama dengan vitamin A dan asam askorbat, hormone paratiroid, kalsitonin, kolagen, Ca, Mg, P, F, berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang, Vitamin E (Tokoferol) berperan dalam kesuburan, dan berfungsi sebagai antioksidan seluler. Vitamin K berperan dalam pembentukan protrombin yang dipergunakan dalam pembekuan darah.

e. Fungsi Mineral

Mineral makro kalsium (Ca) berperan dalam pembentukan struktur tulang dan gigi, pemindahan rangsangan syaraf, pengaturan kerja enzim dan pembekuan darah. Magnesium (Mg) juga berperan dalam struktur tulang dan beberapa reaksi enzim. Natrium (Na) sebagai kation ekstraseluler berperan dalam keseimbangan tekanan osmosis ekstraseluler, pengaturan volume darah, dan dalam struktur tulang.

Mineral Mikro besi (Fe) berfungsi dalam produksi hemoglobin, dan sebagai bagian dari enzim oksidatif dalam transportasi dan pendayagunaan oksigen. Mineral seng (Zn) terlibat dalam aktivitas lebih dari 90 enzim yang ada hubungannya protein. Mangan (Mn) juga berperan dalam kerja sejumlah besar enzim, dan reaksi oksidasi fosforilasi. Selenium (Se) berperan dalam peran dalam kerja glutathione peroksidase untuk penetralan peroksida dan radikal bebas. Tembaga (Cu), Fluor (F) merupakan halogen esensial untuk hidup sehat dan reproduksi manusia dan hewan. Iodium (I) berfungsi sebagai bagian tiroksin dan berperan dalam pengawasan transduksi energi seluler.

f. Fungsi Air

Semua pangan mengandung air. Air berfungsi sebagai media tempat semua reaksi kimia dalam tubuh, dan ikut serta dalam reaksi kimia tersebut. Air juga melarutkan mineral, vitamin, asam amino, glukosa dan banyak molekul kecil lainnya. Air sebagai pelumas sekitar sendi, menahan goncangan dalam mata, urat syaraf

tulang belakang, kantong amniotic pada kehamilan dan air membantu pemeliharaan suhu tubuh.

Istilah penting yang berkaitan dengan air adalah *hard water* dan *soft water*. *Hard water* adalah air yang banyak mengandung mineral kalsium (Ca) dan magnesium (Mg), sedangkan *Soft water* adalah air yang banyak mengandung natrium (Na).

2. Sifat Zat Gizi

Sifat zat gizi adalah karakter alami yang melekat pada zat gizi. Sifat setiap zat gizi perlu dipahami agar dapat mencegah rusaknya, terutama selama pengolahannya. Beberapa zat gizi, seperti vitamin C, bersifat peka terhadap panas, sedangkan vitamin B bersifat tahan panas. Sebagian zat gizi yang lain, bersifat peka terhadap udara, dan oksigen, seperti vitamin larut air, asam lemak tidak jenuh, dan mineral besi. Vitamin mudah rusak oleh panas, cahaya dan oksigen. Sebaliknya, mineral relative stabil selama pengolahan.

a. Sifat Kimia dan Biokimia Karbohidrat

Table. 2.1 Sifat Kimia Dan Biokimia Karbohidrat

Jenis Karbohidrat	Sifat Kimia dan Biokimia
Monosakarida	Semua monosakarida sederhana berbentuk Kristal putih. Larut dalam air, tetapi tidak larut dalam pelarut nonpolar. Hamper semua berasa manis, fruktosa yang termanis. Monosakarida alam berada dalam bentuk isomer optic dekstrorotari. Bereaksi dengan asam dan basa, dalam basa encer. Membentuk glikosida dan asetal yang bersifat lebih dalam asam tapi stabil dalam basa.
1) Hesosa: Glukosa Fruktosa Galaktosa Manosa	Glukosa, fruktosa, galaktosa bersifat reduktif Fruktosa kurang diserap dalam usus manusia Manosa merupakan epimer glukosa
2) Pentosa: Ribosa Xilosa	D-Ribosa bersifat reduktif, terhadap dalam RNA dan sangat larut air, bereaksi kuat dengan asam

Arabinosa	<p>amino menghasilkan produk reaksi maillard</p> <p>D-Xilosa bersifat reduktif, mudah larut dalam air, berasa sangat manis, diserap dalam usus tetapi tidak dimetabolisme langsung dikeluarkan dari ginjal</p> <p>L-arabinosa bersifat reduktif, sangat mudah larut dalam air, dan alcohol, pemansan pada suhu 200⁰C dalam asam pekat membentuk furfural.</p>
Oligosakarida:	
Diskarida	Sukrosa tidak bersifat reduktif (tidak memiliki atom C anomer bebas)
Sukrosa	Bersifat larut air, mudah dihidrolisis enzim invertase menjadi D-glukosa dan D-fruktosa
Laktosa	Laktosa bersifat reduktif, dihidrolisis oleh lactase (dari sel mukosa usus).
Selobiosa	Selobiosa membentuk selulosa melalui ikatan glikosida, dan bersifat reduktif.
Polisakarida	Polisakarida alam mudah dihidrolisis oleh asam maupun enzim.
Polisakarida Simpanan (pati)	<p>Pati dapat dihidrolisis oleh amylase pancreas menghasilkan dekstrin dan maltose.</p> <p>Pati terdiri atas amilosa dan amilopektin</p> <p>Amilosa bereaksi dengan iodium memberi warna biru.</p>
Pati	Dibentuk melalui ikatan α (1,4)-glukosida,
Glikogen	dapat dihidrolisis oleh α -amilase
Dekstrin	<p>Amilopektin bereaksi dengan iodium memberi warna jingga-merah, dibentuk melalui ikatan α (1,6)-glukosidase</p> <p>Glikogen atau pati hewan mudah dihidrolisis karena mempunyai cabang lebih banyak dari amilopektin.</p> <p>Dekstrin dihasilkan dari hidrolisis parsial, beraksi dengan iodium memberi warna merah (eritrodekstrin), tidak berwarna (akrodekstrin)</p>
Polisakarida Strukur (nonpati)	<p>Selulosa: tidak larut air, ikatan β (1,4)-glikosida</p> <p>Selulosa dapat dihidrolisis oleh asam kuat, dapat dihidrolisis oleh bakteri rumen sapid an ruminansia lainnya.</p>
1) Tidak Larut:	
Selulosa	Hemiselulosa : tidak larut, dan tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia.
Hemiselulosa	Lignin tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan
Lignin	

<p>2) Larut:</p> <p>Pectin,Guargum, Mukilase,Glukan</p>	<p>manusia, namun dapat dicerna oleh kapang.</p> <p>Pektin dan guargum memiliki daya menahan air, membentuk gel, memperlambat penyerapan karbohidrat, dan tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia.</p>
--	---

b. Sifat Kimia dan Biokimia Protein

Table. 2.2. Sifat Kimia Dan Biokimia Protein

Jenis Protein	Sifat Kimia dan Biokimia
Albumin	Larut dalam air, menggumpal oleh panas, mengendap dalam garam konsentrasi tinggi.
Protamin	Larut dalam air, bersifat basa
Histon	Larut dalam air dan basa encer, tidak menggumpal oleh panas.
Globulin	Tidak larut dalam air, dalam larutan garam encer, dalam garam pekat (30-50%), dan dapat menggumpal karena panas.
Glutelin	Tidak larut dalam air, larut dalam asam atau basa encer, tidak larut dalam larutan netral, dapat menggumpal karena panas.
Prolamin	Tidak larut dalam air, larut dalam etanol 70-80%, tetapi tidak larut dalam etanol murni (100%), tidak menggumpal karena panas.
Albuminoid	Tidak larut pada semua pelarut, dan tidak menggumpal oleh panas
Protein	Mengendap dalam asam mineral pekat, logam

<p>berat, pereaksi alkaloid, tetapi tidak dalam basa; Basa menghidrolisis protein dan dekomposisi oksidatif, menggumpal karena panas, pada suhu 38-75⁰C, Mengalami denaturasi dan renaturasi. Bersifat amfoterik karena dapat bereaksi dengan asam dan basa.</p>

c. Sifat Kimia dan Biokimia Lemak

Table 2.3. Sifat Kimia dan Biokimia Lemak

Jenis Lemak Dan Asam Lemak	Sifat Kimia Dan Biokimia
Lemak netral (TAG)	<p>Tidak larut dalam air, tetapi larut dalam pelarut nonpolar (eter, kloroform, benzene), Dapat dihidrolisis oleh asam, basa, dan enzim lipase.</p> <p>Hidrolisis asam menghasilkan asam lemak dan gliserol Hidrolisis basa menghasilkan sabun (garam asam lemak dan gliserol) Hidrolisis enzim menghasilkan asam lemak dan monogliserida</p>
Lemak majemuk: Fosfoliserida	<p>Larut dalam pelarut non polar, bermuatan negative pada pH netral. Dapat dihidrolisis oleh basa dan enzim.</p>
Turunan lemak: Kolesterol (steroid)	<p>Kolesterol dapat dihidrolisis oleh kolesterol esterase (EC 3.1.1.1.3) Tidak membentuk misel, tetapi bergabung membentuk campuran dengan misel lipida polar lainnya.</p>
Asam lemak	<p>Titik cair asam lemak bergantung pada panjang rantai karbon dan tingkat kejenuhannya titik cair asam lemak jenuh lebih tinggi daripada asam lemak tak jenuh.</p> <p>Asam lemak tidak jenuh mudah teroksidasi, dan mudah rusak asam lemak bntuk Cis kurang stbil daripada dalam bentuk trans</p>

d. Sifat Kimia dan Biokimia Vitamin

Table 2.4. Sifat Kimia dan Biokimia Vitamin Larut Air

Jenis Vitamin	Sifat Kimia Dan Biokimia Lemak
1. Tiamin (Vitamin B ₁)	Labil pada suhu tinggi, waktu pemasakan, dan penyimpanan lama. Mudah pecah pada suhu rendah, pH basa, dan netral.
2. Riboflavin (Vitamin B ₂)	Stabil terhadap senyawa pengoksidasi, relative stabil terhadap panas di dalam larutan asam, dan pH netral. Mudah tereduksi, rusak pada pH dan suhu tinggi, peka terhadap basa, dan sangat peka cahaya baik pada pH netral ataupun basa.
3. Piridoksin (Vitamin B ₆) Piridoksal Dan Piridoksamin	Stabil terhadap panas, basa, asam kuat, tetapi peka sinar pada pH 6, dan sinar ultraviolet pada pH basa. Mudah rusak oleh udara, panas dan cahaya.
4. Niasin	Paling stabil terhadap udara, cahaya, panas, asam dan basa, pada seluruh kisaran pH bahan makanan, tetapi mudah hilang tercuci pada proses pencucian dan pengukusan dan dapat dipecah secara enzimatis.
5. Biotin	Relative stabil, berada dalam bentuk terikat secara kovalen dengan peptide sehingga tidak dapat dipisahkan secara dialysis.
6. Kobalamin (Vitamin B ₁₂)	Bersifat stabil terhadap panas pada pH 4-5, namun mudah rusak oleh panas pada pH tinggi dan cahaya, dan pemecahannya dipercepat oleh garam ferro.
7. Asam Folat	Relative stabil, agak stabil dalam bentuk monoglutamat, tapi dalam bnetuk tri dan heptaglutamat tidak stabil. Stabil bila bersama vitamin C
8. Asam Pantotenat	Stabil terhadap panas pada pH 5-7, peka pada pH 3-4, labil terhadap panas kering, asam, basa, terhidrolisis secara cepat dalam kondisi asam dan basa kuat.

9. Asam Lipoat	Berupa senyawa teroksidasi atau tereduksi, dapat dihidrolisis oleh asam, basa, dan enzim
10. Asam Askobat (Vitamin C)	Mudah larut dalam air, mudah hilang, peka terhadap panas, mudah rusak oleh cahaya yang dipercepat oksigen, kondisi basa

Table 2.5. Sifat Kimia dan Biokimia Vitamin Larut Lemak

Jenis Vitamin	Sifat Kimia dan Biokimia Vitamin
1. Vitamin A	Stabil pada keadaan tanpa oksigen, tetapi mudah teroksidasi peka cahaya, aktivitas hilang pada suhu tinggi da nada oksigen, dapat rusak oleh oksidasi atau dehidrogenasi, peka sinar uv daripada sinar lainnya.
2. Vitamin D	Stabil terhadap panas dan asam, peka cahaya dan oksigen, pada kondisi basa dapat rusak terutama jika ada oksigen dan cahaya.
3. Vitamin E	Stabil terhadap pendidihan dalam asam tanpa oksigen dan terhadap cahaya, tetapi tidak stabil pada suhu kamar dengan adanya oksigen, asam, garam ferri dan sinar uv, mudah teroksidasi terutama jika ada oksigen, suhu tinggi, Cu.
4. Vitamin K	Stabil terhadap panas, senyawa preduksi dan kelembaban, labil terhadap alkali, alcohol, oksidator, asam kuat dan cahaya ultraviolet.

e. Sifat Kimia dan Biokimia Mineral

Jenis Mineral	Sifat Kimia dan Biokimia Mineral
Mineral Makro:	
Natrium (Na)	Berbentuk kation utama cairan ekstraselular, Dapat diikat oleh asam fitat, tanin, oksalat.
Kalsium (Ca)	Dapat diikat oleh asam fitat, tannin, asam oksalat, dan serat bersama fosfor, dalam hidroksiapatit [(3Ca ₃ (PO ₄). Ca (OH) ₂] pada tulang dan gigi.
Magnesium (Mg)	Dapat diikat oleh asam fitat, dan serat.
Ferrum (Fe)	Dapat diikat oleh asam fitat, tannin, asam oksalat; bentuk fero (hewani) lebih mudah diserap daripada bentuk feri (nabati)

Khlor (Cl)	Berbentuk anion utama cairan ekstraselular,
Fosfor (P)	Bagian fosfat (pangan), dalam bentuk hidroksiapatit dalam tulang dan gigi, antagonis dengan Fe^{2+} , dan Mg^{2+} , dan asam lemak tak jenuh (ALTJ)
Kalium (K)	Berbentuk kation utama cairan dalam sel.
Belerang (S)	
Mineral Mikro:	
Iodium (I)	Dalam tubuh sebagai bagian tiroksin triiodotironim (T3), dan tetraiodotironim (T4)
Flour (F)	Dalam bentuk Kristal fluoroapatit dalam gigi dan tulang
Seng (Zn)	Dapat diikat oleh asam fitat. Kelarutan meningkat oleh adanya EDTA dan asam sitrat
Chromium (Cr)	Bentuk Cr^{3+} lebih mudah diserap
Tembaga (Cu)	Terikat dengan seruloplasmin (60%), dan transkuprein (10%), dan albumin serta asam amino (10%).
Kobalt (Co)	Terikat dengan vitamin B12
Mangan (Mn)	Antagonis dengan Fe dan Ca

3. Nilai gizi pangan

Mutu pangan (*food quality*) adalah nilai yang ditentukan atas dasar kreteria keamanan pangan, kandungan gizi dan standar perdagangan terhadap bahan makanan, makanan dan minuman. Nilai gizi pangan (*nutritional value of food*) merupakan salah satu kreteria mutu pangan yang penting.

Kandungan zat gizi (*nutrient content*) pangan menunjukkan jumlah energy dan zat gizi dalam pangan, namun tidak langsung menentukan nila-gizi pangan. Sedangkan, konsep kepadatan zat gizi lebih dapat digunakan untuk menentukan suatu pangan bergizi atau tidak. Kepadatan gizi adalah nizbah antara hubungan energy, atau zat gizi terhadap kebutuhan energy, atau zat gizi yang dianjurkan AKG (Angka Kecukupan Gizi).

AKG adalah suatu nilai yang digunakan untuk menentukan jumlah zat yang baik dikonsumsi oleh tubuh dan zat apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Angka kebutuhan gizi sangat bermanfaat untuk kelangsungan hidup, dalam hal itu dibutuhkan suatu ilmu yang telah

digunakan untuk mengetahui dengan jelas bagaimana tatacara perhitungan gizi tersebut.

Kegunaan AKG adalah perencanaan suplai pangan penduduk atau kelompok penduduk; penilaian konsumsi pangan perorangan atau kelompok penduduk; penetapan standart bantuan pangan; penilaian kecukupan pangan; perencanaan pendidikan dan penyeluruhan gizi; pengembangan produk pangan di industry; penetapan label gizi produk pangan.

Diantara pangan sumber protein nabati, tempe merupakan pangan bernilai gizi pangan karena selain kepadatan tinggi, daya cernanya juga lebih tinggi daripada kacang kedelai sehingga tempe mudah dicerna dan zat gizi yang dikandung lebih mudah diserap oleh tubuh. Sumber pangan sumber protein hewani telur dan daging sapi lebih tinggi daya cernanya dari pada tempe.

Pangan yang berkadar protein tinggi tetapi berdaya cerna rendah tidak bernilai gizi baik. Hal ini disebabkan oleh kesulitan tubuh untuk menyerap molekul protein besar yang belum tercerna menjadi molekul yang lebih kecil. Pangan dikatakan bernilai gizi tinggi jika memiliki kepadatan zat gizi tinggi, berdaya cerna tinggi, tersedia secara hayati dan tidak mengandung zat antigizi dan zat racun yang dapat menurunkan daya serap zat gizi tersebut.

4. Factor Penentu Nilai Gizi Pangan

Fungsi utama pangan adalah sebagai pembawa zat gizi yang diperlukan untuk kelangsungan proses fisiologis tubuh, sebagai pemenuhan rasa puas terhadap rasa, bau, aroma, tekstur dan warna. Pemenuhan rasa kenyang dari makanan karena adanya volume yang mengisi lambung, sehingga menghentikan rasa lapar. Pangan tidak bernilai gizi tinggi hanya akan fungsi pemenuhan rasa kenyang dan rasa puas saja.

a. Kepadatan zat gizi

Kandungan zat gizi pangan tidak langsung menentukan nilai gizi pangan karena belum diterjemahkan dalam konsep kepadatan zat gizi pangan.

b. Mutu zat gizi

Mutu zat gizi ditentukan oleh daya cerna zat gizi, komponen atau senyawa esensial pangan, ketersediaan biologis zat gizi, bentuk zat gizi dan keberadaan komponen zat nongizi.

Bentuk zat gizi menentukan ketersediaan zat gizi secara biologis. Bentuk keberadaan mineral dan vitamin menentukan jumlah yang dapat diserap oleh tubuh. Mineral kalsium dalam

keadaan terikat pada kompleks dengan asam fitat yang bersifat tidak larut air. Kalsium juga tidak dapat diserap oleh tubuh jika dalam pangan dalam bentuk fosfat anorganik bebas.

D. Pelatihan

Soal A:

1. Jelaskan fungsi utama masing-masing zat gizi makro!
2. Jelaskan fungsi utama masing-masing zat gizi mikro!
3. Jelaskan dua alasan mengapa sifat zat gizi perlu diketahui dan dimengerti secara baik!
4. Jelaskan empat faktor yang berpengaruh terhadap fungsi zat gizi pangan!
5. Jelaskan mengapa asam lemak jenuh bersifat lebih stabil daripada asam lemak tak jenuh!

Soal B:

1. Vitamin larut air yang tidak mudah teroksidasi tetapi dapat rusak oleh pemanasan dalam larutan adalah....., tetapi yang mudah teroksidasi dan bersifat pereduksi adalah....., sedangkan yang tidak stabil terhadap pemanasan dan sinar tampak serta ultraviolet adalah.....
2.bersifat stabil dalam keadaan kering, dan larutan pada suhu dibawah 120°C , dan banyak terdapat pada jenis pangan; hati, daging, padi, biji berlemak dan jenis kacang.
3. Asam folat atau folasin sedikit larut dalam air, tetapi jika ditambahkan garam..... akan.....
4. Vitamin larut air yang sangat stabil dalam larutan adalah.....
5. Sterol bersifat stabil terhadap asam dan basa, tetapi peka terhadap.....

BAB III

PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI

A. Lingkup Bahasan

Dalam bab ini akan membahas tentang nutrisi, fungsi nutrisi, factor yang meningkatkan kebutuhan nutrisi, factor mempengaruhi penurunan kebutuhan nutrisi, pesan gizi seimbang.

B. Tujuan

1. Menjelaskan pengertian nutrisi
2. Menjelaskan fungsi dari nutrisi
3. Menjelaskan factor-faktor yang mempengaruhi peningkatan dan penurunan nutrisi
4. Menjelaskan pesan gizi

C. Materi

1. Pengertian

Nutrisi merupakan proses total yang terlibat dalam konsumsi dan penggunaan zat makanan yang meliputi cara pemakaian gizi oleh proses-proses dalam tubuh, seperti pertumbuhan, penggantian jaringan dan pemeliharaan kegiatan dalam tubuh secara keseluruhan “ (*Dasar-dasar ilmu keperawatan, 436*).

Nutrition is term that include the bodily processed in the ingestion and metabolisme of food = Nutrisi meliputi semua proses tubuh yang melibatkan ingesti dan metabolisme makanan “ (*Fundamental of nursing concept, 1979, 419*). Nutrisi adalah ilmu yang mempelajari zat makanan (nutrient) dan zat-zat lain yang ada dalam makanan serta kerjanya, interaksinya dan keseimbangannya dalam hubungannya dengan kesehatan dan penyakit melalui proses ingesti, absorpsi, transportasi, pemakaian dan ekskresi dari makanan “ (*Essential of nutrition therapy, 1985, 3*)

2. Nutrisi sebagai Kebutuhan Dasar Manusia

Nutrien dibutuhkan untuk membuat zat-zat penting seperti hormon dan enzim. Jika tubuh mengalami kekurangan beberapa zat penting maka akan terjadi ketidakmampuan untuk : Tumbuh, Risiko buruk bagi tubuh, Memelihara fungsi & pergantian jaringan.

a. Fisiologi Nutrisi

Makanan akan diproses tubuh melalui tahap-tahap : Ingesti, Digesti, absorpsi, metabolisme dan ekskresi.

1) Ingesti

adalah proses masuknya makanan kedalam tubuh yang dimulai dari koordinasi otot-otot lengan dan tangan untuk membawa makanan kemulut.

2) Digesti

Merupakan rangkaian kegiatan fisi dan kimia pada makanan yang dibawa kedalam tubuh. Terjadi penyerderhanaan zat makanan sehingga dapat diabsorpsi oleh saluran intestinal. Saluran yang berperan antara lain: mulut, pharing, esophagus, lambung, usus halus, usus besar.

3) Absorpsi

Adalah proses dimana nutrien yang telah berbentuk paling sederhana diserap oleh usus. Nutrien diserap berupa : (glukosa karbohidrat), asam amino (protein), asam lemak dan gliserol (lemak), tanpa kecuali vitamin, mineral dan air. Setelah diserap oleh usus nutrien akan dilanjutkan ke saluran darah dan getah bening ® masuk ke hati melewati vena porta.

Tempat – tempat absorpsi nutrisi : Vitamin yang larut dalam air, asam lemak/gliserol, natrium. Kalsium, besi dan klorida ® diusus halus bagian atas. Monosakarida, asam amino, dan zat lain, usus halus bagian tengah. Garam empedu, vit B12 dan natrium, usus halus bagian bawah. Air, hidrogen, natrium

4) Metabolisme

Merupakan bagian akhir dlm penggunaan makanan di tubuh. Proses ini meliputi semua perubahan kimia yg dialami zat makanan sejak diserap o/ usus hingga dikeluarkan o/ tubuh sebagai sampah.

5) Ekskresi

Ekskresi atau eliminasi merupakan pekerjaan tubuh untuk membuang zat sisa dari metabolisme yang tidak terpakai lagi untuk keperluan tubuh. Proses ini terjadi dalam bermacam – macam bentuk, antara lain : defekasi (zat sisa dari saluran cerna), Miksi (zat sisa dari saluran kemih), diaporesis (pengeluaran keringat), dan ekspirasi (pengeluaran air dan CO₂).

3. Faktor – faktor yang Meningkatkan Kebutuhan Nutrisi

Periode pertumbuhan yang cepat (infant, toddler, remaja dan hamil). Selama perbaikan jaringan karena proses luka/pembedahan. Meningkatnya suhu tubuh (tiap kenaikan suhu 10 F, kalori naik 7 %). Meningkatnya aktivitas otot. Jenis kelamin (BMR laki – laki lebih

tinggi dari wanita). Berat badan (secara kuantitatif, peningkatan berat badan akan meningkatkan metabolisme). Terjadi infeksi (untuk pembentukan zat fagositik bakteri patogen). Stress (meningkatkan produksi hormon thyroid sehingga meningkatkan epinephrin yang mendukung metabolisme). Meningkatnya kehilangan nutrisi karena kehilangan cairan (hemoragi, diare, drainage, dialisa ginjal, laktasi, menstruasi, luka bakar, dll). Penyakit kronis yang mempengaruhi fisiologi nutrisi (diabet, hyperthyroid, kanker, psikosis, penyakit ginjal/hati, masalah pernafasan)

4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Penurunan Kebutuhan Nutrisi.

Penurunan laju pertumbuhan, penurunan angka metabolisme dasar, hypotermia (penurunan metabolisme sel), hypothyroid (penurunan BMR), jenis kelamin (wanita < pria), gaya hidup yang cenderung pasif, immobilisasi/bedrest, kehilangan berat badan (karena penurunan aktivitas otot untuk bergerak), pengaturan konsumsi makanan dan minuman, mekanisme yang menyebabkan orang makan dan minum, jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dibutuhkan secara pasti belum jelas.

D. Pelatihan

Soal :

1. Sebutkan proses apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencerna makanan!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan ingesti!
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan digesti!
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan metabolisme!
5. Sebutkan 4 faktor yang mempengaruhi peningkatan kebutuhan nutrisi!

BAB IV

PENGOLAHAN MENU SESUAI KEBUTUHAN

A. Lingkup bahasan

Bab ini akan membahas materi tentang menyusun menu sehat bergizi, manfaat menyusun menu, syarat menyusun menu, langkah-langkah menyusun menu, susunan menu 10 hari menggunakan berbagai makanan pokok, memilih bahan makanan, tujuan pemilihan bahan makanan, mengelolah bahan makanan atau menu, menyajikan makanan dan *sanitasi hygiene*.

B. Tujuan

1. Menjelaskan menyusun menu sehat bergizi,
2. Menjelaskan manfaat menyusun menu,
3. Menjelaskan dan menyebutkan syarat menyusun menu,
4. Menyebutkan langkah-langkah menyusun menu, s
5. Menjelaskan cara susunan menu 10 hari menggunakan berbagai makanan pokok,
6. Menjelaskan bagaimana memilih bahan makanan,
7. Mengetahui apa tujuan pemilihan bahan makanan,
8. Menjelaskan bagaimana mengelolah bahan makanan atau menu,
9. Menjelaskan bagaimana menyajikan makanan dan *sanitasi hygiene*

C. Materi

1. Pengertian

Menu adalah suatu susunan beberapa macam hidangan yang disajikan pada waktu tertentu. Menu dapat terdiri dari satu macam hidangan yang lengkap atau tidak lengkap, juga dapat berupa hidangan untuk makan atau sarapan pagi, untuk makan siang atau makan malam saja ataupun hidangan makan untuk satu hari penuh dengan atau tanpa makan selingan.

2. Manfaat Menyusun Menu

Perencanaan menu dilakukan untuk beberapa hari atau yang disebut siklus menu, misalnya 5 hari atau 10 hari. Penyusunan menu berdasarkan siklus menu berfungsi untuk:

- a. Variasi dan kombinasi bahan makanan dapat diatur, sehingga
 - 1) Menghindari kebosanan, karena terlalu sering jenis makanan tertentu dihidangkan.
 - 2) Pada saat tertentu dapat dihidangkan makanan kesukaan yang menjadi makanan favorit bagi anggota keluarga.
- b. Dapat menanamkan kebiasaan menyukai berbagai macam-macam makanan sejak anak-anak bahkan sejak bayi. Kebiasaan makanan yang ditanamkan sejak dini akan diteruskan hingga dewasa.

- c. Kebiasaan makan yang baik akan mengurangi resiko terjadinya masalah gizi.
- d. Makanan yang disajikan dapat disusun sesuai dengan kebutuhan gizi seluruh keluarga. (Misalnya pada kondisi: Sakit, hamil atau menyusui)
- e. Menu dapat disusun sesuai dengan biaya yang tersedia, sehingga:
 - 1) Mengurangi adanya kebocoran dana
 - 2) Dapat menghindari pembelian bahan makanan yang terlalu banyak atau berlebihan
 - 3) Waktu dan tenaga yang tersedia dapat digunakan sebaik-baiknya, terutama bagi ibu-ibu yang bekerja atau mempunyai kesibukan lain selain urusan rumah tangga
 - 4) Mengurangi beban mental, karena segala sesuatunya telah diatur jauh hari sebelumnya.

3. Syarat Menyusun Menu

Pada Waktu menyusun menu perlu diperhatikan beberapa hal, yakni : Nilai gizi, biaya yang tersedia, mudah diselenggarakan dan dapat diterima oleh setiap anggota keluarga.

a. Nilai gizi Makanan

Mutu Gizi Makanan setiap anggota keluarga harus dapat dipenuhi. Untuk itu pada waktu menyusun menu perlu diperhatikan:

- 1) Penggunaan beranekaragam bahan makanan dalam menu sehari-hari.
- 2) Banyaknya bahan makanan harus dapat memenuhi kecukupan gizi anggota keluarga.
- 3) Setiap anggota keluarga memperoleh makan sesuai kebutuhan gizinya.
- 4) Sebagai pedoman memilih bahan makanan dan menyusun menu dapat digunakan padanan berbagai kelompok Bahan Makanan. Untuk menghitung banyaknya bahan makanan yang dibutuhkan, dapat dilihat dalam uraian selanjutnya

b. Biaya yang tersedia

Perencanaan menu yang tepat dan cermat dapat membantu menghasilkan hidangan yang sesuai dengan biaya yang tersedia tanpa mengabaikan mutu gizi makanan. Gunakanlah bahan makanan sesuai musimnya, karena pada umumnya harga lebih murah.

c. Mudah diselenggarakan

Perencanaan menu harus disesuaikan dengan tenaga, waktu dan peralatan yang tersedia. Bagi ibu yang bekerja atau tidak

mempunyai pembantu rumah tangga, perlu mempertimbangkan keterbatasan waktu dalam menyelenggarakan makanan. Untuk menghemat tenaga dan waktu janganlah merencanakan menu yang terlalu banyak.

Menu yang terdiri dari nasi, 1 macam lauk hewani, 1 macam lauk nabati, 1 macam sayuran dan 1 macam buah sudah cukup memenuhi keaneka ragaman dalam hidangan sehari – hari

d. Dapat diterima oleh setiap anggota keluarga

Menu yang memenuhi syarat gizi, terjangkau daya beli keluarga dan mudah penyelenggaranya, harus dapat diterima seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu perlu dipertimbangkan:

- 1) Variasai penggunaan bahan makanan dan cara memasaknya, agar tidak membosankan.
- 2) Kombinasi Rasa, bentuk dan warna masakan yang tepat serta cara penyajian yang rapi, bersih dan menarik akan menimbulkan selera makan.
- 3) Perhatikan kesukaan dan ketidak sukaan (selera) anggota keluarga terhadap makanan/bahan makanan tertentu.
- 4) Makanan untuk bayi dan anak balita perlu dimasak tersendiri, karena kemampuan menerima
- 5) Berbagai macam makanan berbeda dengan orang dewasa.
- 6) Perhatikan kebutuhan makanan bagi anggota keluarga yang sedang sakit, hamil atau menyusui.

4. Langkah-Langkah Menyusun Menu

Buat suatu pola dan susunan menu untuk suatu jangka waktu yang diinginkan (misal 3 hari, 5 hari, 10 hari). Mula-mula cantumkan makanan pokok dalam daftar menu tersebut, Buat variasi untuk penganekaragaman. Cantumkan lauk pauk, dipilih dari protein yang berasal dari hewani dan dari tumbuh-tumbuhan (Nabati). Buat bervariasi setiap hari. Cantumkan Sayuran, usahakan setiap hari menggunakan sayuran yang berwarna hijau. Kemudian cantumkan buah. Penggunaan sayuran dan buah yang sedang musim akan sangat membantu masalah biaya. Terakhir cantumkan makanan selingan, usahakan menggunakan beranekaragam bahan makanan. Misalnya pecel, bubur kacang hijau, kolak ubi dan sebagainya.

Tabel 4.1 Angka Kecukupan Gizi Orang Indonesia

No	Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)
Anak					
1	0 – 6 bl	6	60	550	10
2	7- 12 bl	8,5	71	650	16
3	1 – 3 th	12	90	1000	25
4	4 – 6 th	17	110	1550	39
5	7 – 9 th	25	120	1800	45
Laki – Laki					
6	10 – 12 th	35	138	2050	50
7	13 – 15 th	46	150	2400	60
8	16 – 18 th	55	160	2600	65
9	19 – 29 th	56	165	2550	60
10	30 – 49 th	62	165	2350	60
11	50 – 64 th	62	165	2250	60
12	64 + th	62	165	2050	60
Wanita					
13	10 – 12 th	37	145	2050	50
14	13 – 15 th	48	153	2350	57
15	16 – 18 th	50	154	2200	50
16	19 – 29 th	52	156	1900	50
17	30 – 49 th	55	156	1800	50
18	50 – 64 th	55	156	1750	50
19	64 + th	55	156	1600	50
Hamil (+an)					
20	Trimester 1			+ 180	+ 17
21	Trimester 2			+ 300	+ 17
22	Trimester 3			+ 300	+ 17
Menyusui (+an)					
23	6 bl pertama			+500	+ 17
24	6 bl kedua			+550	+ 17

Tabel 4.2. Anjuran Makanan Satu Hari Untuk Berbagai Golongan Umur.

GOLONGAN	BERAT BADAN	NASI 200g/ padanannya	Lauk 50 g ikan, 25 g tempe atau padanannya	Sayur 100 g	Buah 100 g pepaya atau padanannya	Susu 200 cc
Laki-Laki Dewasa 19 – 29 th	56	4,5 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
30 – 49 th	62	4 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 4 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
50- 64 th	62	3 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 5 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
64 + th	62	3 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 5 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
WANITA Dewasa 19 – 29 th	52	3,5 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
30 – 49 th	55	3 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
50- 64 th	55	2 p x 200 g	2 p x 50g Hewani 4 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
64 + th	55	2 p x 200 g	2 p x 50g Hewani 4 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
HAMIL		4 p x 200 g	2 p x 50g Hewani 4 x 25 g Nabati	3 p x100 g	2 p x 100 g	1 p x 200 cc
MENYUSUI		5 p x 200 g	2 p x 50g Hewani 5 p x 25 g Nabati	3 p x100 g	2 p x 100 g	1 p x 200 cc
LAKI-LAKI REMAJA 10-12 th	35	4 p x 200 g	1 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	

13-15 th	46	5,5 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
16- 18 th	55	6 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
WANITA REMAJA 10-12 th	32	4 p x 200 g	1 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
13-15 th	42	4 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 4 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
16- 18 th	46	3,5 p x 200 g	1,5 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	
ANAK-ANAK 1-3 TH	12	1,5 p x 200 g	0,5 p x 50g Hewani 2 p x 25 g Nabati	1 p x100 g	1 p x 100 g	1 p x 200 cc
4- 6 th	17	2 p x 200 g	1 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	1 p x 200 cc
7- 9 th	25	3 p x 200 g	1 p x 50g Hewani 3 p x 25 g Nabati	1,5 p x100 g	2 p x 100 g	1 p x 200 cc

Keterangan: :

- 1. p = Porsi
- 1 Porsi Nasi 200 g , berasal dari 100 g beras./ 1,5 Gelas Blimbing
- 1 Porsi Lauk Hewani 50 g / 2 Potong
- 1 Porsi Lauk Nabati 75 g / 2 Potong Sedang
- 1 Porsi Sayur 100 g / 25 batang bayam / 15 buah buncis
- 1 Porsi Buah 100 g / 8 biji rambutan / 1 buah sedang Pisang Ambon

5. Susunan Menu 10 Hari Menggunakan Berbagai Makanan Pokok

Susunan menu 10 hari berwawasan kepada panganekaragaman bahan makanan dengan pola menu seimbang, sesuai dengan pola makan dan kebiasaan makan. Susunan menu sehari terdiri dari menu makan pagi, makan siang dan makan malam dalam bentuk makanan lengkap, (nasi, lauk pauk, sayur dan buah), dan makanan selingan. Susu dianjurkan terutama untuk anak, ibu hamil, ibu menyusui,dll.

Table 4.3. Daftar contoh menu 10 hari

1. Menu I		
Makan Pagi	:	Nasi goreng, telur dadar iris, lalap ketimun, tomat
Selingan Siang(10.00)	:	Bubur kacang ijo
Makan Siang	:	Nasi, Pepes Ikan, tempe goreng, Sayur asem,Pepaya
Selingan Sore(16.00)	:	Teh manis, Kroket
Makan Malam	:	Nasi, Udang goreng, tempe bacem, Sayur bening, Pisang
2. Menu II		
Makan Pagi	:	Nasi,opor telur ayam, tempe goreng
Selingan Siang(10.00)	:	Getuk Lindri, Teh Manis
Makan Siang	:	Nasi,Empal pedas,tahu bacem,Gulai daun singkong, nanas
Selingan Sore(16.00)	:	Teh Manis, Lemper
Makan Malam	:	Nasi, Ceplok telur, kering tempe, lodeh nangka muda,Pepaya
3. Menu III		
Makan Pagi	:	Nasi, Belado Teri, Ca Sawi
Selingan Siang (10.00)	:	Kolak Ubi
Makan Siang	:	Nasi, Sop kacang merah + Wortel + bayam, Ayam, Rica rica,
		Tempe Goreng, sambal, Kerupuk, Jeruk
Selingan Sore(16.00)	:	Teh Manis, Pisang Goreng
Makan Malam	:	Nasi, Sayur asem-asem, pepes ikan, tahu goreng, Semangka
4. Menu IV		
Makan Pagi	:	Nasi, Ayam Taliwang, tahu bacem, oseng Buncis
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, Bakwan jagung
Makan Siang	:	Nasi, Ikan Bakar,Tempe goreng, sayur bobor Bayam/ wortel,
		sambel, Kerupuk, Mangga.
Selingan Sore(16.00)	:	Jus Apel, Sukun Rebus.
Makan Malam	:	Nasi, Ikan Tenggiri Bumbu Kuning,soon daging
		pedas,tempe goreng tepung, kerupuk, Semangka

5. Menu V		
Makan Pagi	:	Nasi, Ikan asin, Balado Tahu, Stup wortel Buncis
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, Lemet
Makan Siang	:	Nasi, Bandeng Goreng, oseng telur puyuh janggal + buncis,
		Tempe bacem, Kerupuk, melon
Selingan Sore(16.00)	:	Jus Jeruk, Singkong rebus
Makan Malam	:	Nasi, tumis sardencis, perkedel tahu, sayur lodeh,kerupuk, pisang
6. Menu VI		
Makan Pagi	:	Nasi, Empal daging, Tempe goreng, Ca Sawi
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, Nogosari
Makan Siang	:	Nasi, Mangut Lele, tahu goreng, Lodeh labu siam, Kerupuk,jeruk
Selingan Sore(16.00)	:	Jus Apokat
Makan Malam	:	Nasi, Rawon daging, telur asin, tahu goreng,cambah,
		ketimun,kemangi,sambal,kerupuk, pisang raja
7. Menu VII		
Makan Pagi	:	Nasi, Abon daging sapi, Perkedel Tahu, sambel goreng labu siam
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, Ubi Goreng
Makan Siang	:	Nasi, Lele kremes, Fuyung hai,Oseng Tempe Lombok ijo,Lalapan
		Timun+ Tomat, Es dawet.
Selingan Sore(16.00)	:	Teh Manis, Klepon
Makan Malam	:	Nasi, Tengiri asam manis, tahu goreng kentucky,ca jamur wortel
		sawi,melon.
8. Menu VIII		
Makan Pagi	:	Nasi, Gembung goreng, Tahu bumbu terik, gubahan
Selingan Siang (10.00)	:	Teh manis, Pizza sukun
Makan Siang	:	Nasi, Tongseng daging sapi,rempeyek kacang tanah, oseng buncis
		lombok ijo, semangka
Selingan Sore(16.00)	:	Stup jambu

Makan Malam	:	Nasi, Otak-otak bandeng, semur telur ayam, Sayur podomoro,
		pisang ambon.
9. Menu IX		
Makan Pagi	:	Nasi, Teri goreng, tempe bumbu bali, oseng kacang panjang+
		kecambah kedelai
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, lapis singkong
Makan Siang	:	Nasi, Udang kentucky, pergedel tahu, sup sayur, sambal
		kerupuk, nenas
Selingan Sore(16.00)	:	Teh Manis, Pie Talas
Makan Malam	:	Nasi, Ayam Rica-rica, tempe bacem, ca brokoli wortel, Jeruk
10. Menu X		
Makan Pagi	:	Nasi, Balado Daging, Pepes tahu, oseng kangkung
Selingan Siang (10.00)	:	Teh Manis, Pie Labu siam
Makan Siang	:	Nasi, Bandeng goreng, pepes tempe, bobor bayam, sambal,
		kerupuk, Pepaya.
Selingan Sore(16.00)	:	Just Apel
Makan Malam	:	Nasi, soto ayam, pergedel kentang, ayam goreng, sambal,
		Rempeyek kacang, pisang.

6. Memilih Bahan Makanan

Bahan makanan bergizi baik, kandungan gizinya bisa berkurang, hilang, atau malah membahayakan kesehatan bila diolah tidak higienis. Kita harus menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Kesehatan adalah aset berharga untuk menjalani rutinitas harian dengan penuh vitalitas. Karenanya, penting bagi kita untuk memahami bagaimana cara memilih dan mengolah bahan makanan secara tepat dan benar.

Selain itu, dengan memilih bahan makanan berkualitas baik, mengurangi kemungkinan membengkaknya pengeluaran keluarga untuk biaya pengobatan. Sebab, cara memilih makanan:

- 1) Pilihlah ikan ataupun daging rendah lemak. Bisa juga mengurangi lemak dengan membuang kulitnya.

- 2) Belilah daging yang sudah mendapat pengesahan kesehatan resmi dari pemerintah.
- 3) Konsumsi daging atau ikan segar. Kalaupun harus disimpan di lemari es, bungkus rapat dan jangan dicampur dengan bahan makanan lain. Penyimpanan daging di *freezer* bisa bertahan sampai satu bulan, tetapi bila disimpan dalam lemari es bersuhu menengah, tidak boleh lebih dari sehari.

Mencari bahan makanan sehat bukan hal mudah sekarang ini. Bahan-bahan seperti sayur, buah, daging, ikan dan sebagainya yang kita perlukan untuk nutrisi tubuh belum tentu aman untuk kesehatan. Sayur dan buah yang terlihat segar ternyata menyimpan pestisida yang bisa meracuni tubuh. Ikan dan bahan dari laut lainnya berisiko teracuni limbah lautan. Sedangkan daging pun kemungkinan mengandung virus antraks. Hal itulah yang membuat banyak orang memutuskan beralih ke makanan organik.

Bahan organik harganya sudah jelas jauh lebih mahal. Untuk menyiasatinya, sebaiknya Anda pilih bahan-bahan apa saja yang sebaiknya organik. Tidak semua bahan makanan harus yang organik. Misalnya buah dan sayur, bila memiliki kulit yang cukup tebal, risiko kandungan pestisidanya kecil. Tapi bila buah atau sayur tak memiliki kulit atau dimakan langsung, sebaiknya Anda pilih bahan organik. Selain buah dan sayuran tertentu, bahan apa saja yang sebaiknya menggunakan yang organik.

1) Daging

Risiko kandungan pestisida dalam daging sangat kecil dibandingkan dengan kemungkinan pada sayuran. Tapi biasanya para peternak menggunakan hormon tambahan supaya pertumbuhan hewan ternaknya lebih cepat dan daging nya lebih banyak. Padahal hormon tersebut berbahaya bagi kesehatan

2) Susu

Pestisida dan bahan kimia berbahaya bisa ditemukan dalam air susu ibu (ASI), jadi kemungkinan bahan tersebut ditemukan di susu hewan juga sangat besar. Hal itu terjadi karena konsumsi makanan ternak yang diambil susunya dan juga perawatannya. Sebaiknya Anda pilih susu dari peternakan organik. Sapi di peternakan organik tidak diberi makan rumput atau sayuran yang mengandung pestisida. Peternakan itu juga tidak menggunakan antibiotik bagi sapi yang mengandung hormon berbahaya untuk manusia.

3) Buah dan sayuran

Jika mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang bisa langsung dimakan tanpa dikupas sebaiknya pilih yang organik. Misalnya bayam, selada, tomat, strawberry, anggur, dan sebagainya. Hati-hati memilih buah musiman. Bila buah itu tersedia di luar musim, ada kemungkinan petaninya menggunakan bahan kimia tertentu untuk merangsang pertumbuhannya. Sebaiknya pilih bahan yang organik.

7. Tujuan Pemilihan Bahan Makanan

Tujuan dan faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam pemilihan bahan pangan :

a. Nilai beragama (Halal)

Memilih bahan makanan harus memperhatikan larangan dan anjuran agama. Bagi umat Islam halal merupakan syarat mutlak

b. Nilai gizi dan pemenuhan kebutuhan tubuh

Makanan yang dimakan setiap hari diusahakan selalu beraneka ragam agar tercukupi kebutuhan gizi bagi tubuh. Sebaiknya sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Makanan yang dimakan setiap hari harus mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Makanan yang dimakan tidak hanya cukup dari kuantitasnya (jumlah) saja tetapi juga dari kualitasnya.

c. Kualitas bahan makanan

Kualitas bahan makanan yang baik dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik dan mutunya dalam hal bentuk, warna, kesegaran, bau dan sebagainya.

Disamping pemilihan bahan makanan, satu hal yang perlu diwaspadai ialah pemilihan alat masak. Jangan asal memilih dan menggunakan peralatan masak. Pastikan peralatan masak yang digunakan tidak terlapisi bahan kimia.

Setelah pemilihan bahan makanan yang tepat, masih ada beberapa kiat untuk menghindari makanan yang ada untuk dikunjungi bakteri dan kuman selama pengolahan makanan berlangsung.

Pisahkanlah bahan makanan mentah berupa daging ternak, unggas serta ikan dari bahan makanan lain. Simpan bahan-bahan makanan di dalam wadah tertutup rapat. Hal ini bertujuan untuk menghindari kontak bahan makanan mentah dengan makanan jadi dan yang telah dimasak. Karena

bahan makanan mentah masih mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat mencemari bahan makanan lain yang siap saji. Proses kontaminasi dapat terjadi dimana saja, termasuk diantaranya pada saat proses pemasakan maupun pada proses penyimpanan.

Pada saat proses pengolahan makanan, gunakanlah alat masak yang berbeda setiap kali mempersiapkan bahan mentah. Seperti halnya alat potong dan papan alas. Begitupun air yang digunakan untuk melumuri daging mentah tidak boleh digunakan untuk bahan makanan yang telah siap untuk dikonsumsi.

Untuk mempersiapkan makanan yang berkuah, pastikan air kuah termasak hingga mendidih mencapai suhu 70°C. Pada khususnya pengolahan masak daging ternak dan unggas, pastikan kaldu termasak berwarna jernih dan tidak lagi merah muda. Hal ini untuk menjaga makanan aman dari bakteri. Karena pada suhu 70°C-lah mikroorganisme dapat mati dalam waktu hanya 30 detik.

Bagian dalam dari daging mentah pada umumnya bebas dari kuman. Bakteri umumnya hidup di bagian luar daging. Memakan bagian dalam daging yang masih merah tidaklah berbahaya (contoh: daging yang terolah dengan metode panggang). Namun pada daging cincang, daging panggang gulung dan unggas, terdapat bakteri di keseluruhan sisinya.

Jangan tinggalkan makanan yang telah dimasak pada temperatur kamar lebih dari 2 jam. Masukkan segera makanan yang telah dimasak ataupun makanan yang mudah rusak ke dalam lemari pendingin. Panaskan makanan yang telah dimasak hingga matang (di atas suhu 60°C) pada saat akan dihidangkan.

Bahan yang berkualitas baik biasanya terbebas dari kerusakan dan pencemaran baik secara biologis (bakteri, virus, jamur), fisik (penyok, tercampur debu, kerikil, pecahan kaca) maupun kimia (pestisida, bahan pewarna, bahan pengawet dan sebagainya).

d. Sesuai dengan selera dan daya beli

Tidak semua bahan makanan yang berkualitas baik harganya mahal. Selera terhadap suatu makanan tertentu, tetap harus diseimbangkan kebutuhan dan proporsi gizi bagi tubuh. Biasanya bahan makanan yang ada pada musimnya, harganya

relatif murah. Contohnya pada musim buah mangga, harganya relatif murah dibanding pada musim lainnya. Memilih bahan makanan yang berasal dari daerah setempat harganya relatif lebih murah daripada harga makanan yang harus didatangkan dari daerah lain yang harus memerlukan biaya transportasi.

8. Mengolah Bahan Makanan Atau Menu

a. Mengolah Makanan Dengan Benar

Cara memasak dan mengolah yang benar juga penting untuk diperhatikan. Jangan sampai salah cara mengolah menyebabkan kandungan gizi dalam makanan menjadi hilang. Berikut beberapa tips mengolah bahan makanan yang benar.

1) Cara merebus

Merebus adalah memasak bahan makanan dengan cara memasukkannya ke dalam air mendidih atau kaldu. Contoh makanan yang di rebus antara lain : Sup, sayuran berkuah atau bersantan. Ketika merebus, usahakan agar air yang anda gunakan sesedikit mungkin, sesuai dengan kebutuhan makanan bayi. Dengan air yang sesuai dengan kebutuhan bayi maka ia dapat menghabiskannya dan makanan pun tidak terbuang percuma. Rebus bahan makanan dengan isi panci yang tertutup, jangan merebus bahan makanan terlalu lama. Hal tersebut dapat mengurangi kandungan vitamin dan memudahkan warna sayuran sehingga terlihat kurang segar. Merebus bahan makanan secara bertahap, sesuaikan dengan bahan jenis makanan yang anda olah. Misalnya ketika anda hendak mengolah daging dan sayuran untuk menu makanan hari ini. Sebaiknya anda dahulukan untuk merebus daging baru kemudian rebus sayurannya.

2) Cara mengukus

Mengukus adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan kukusan atau risopan (Steam). Alat mengukus mana yang harus digunakan biasanya sesuai dengan bahan makanan yang hendak di kukus. Lama mengukus antara bahan makanan yang satu dengan yang lain biasanya pun berbeda. Contohnya waktu mengukus sayuran biasanya relative lebih cepat dari pada mengukus pepes ikan.

3) Cara menyetim

Menyetim adalah memasak dalam tempat tertentu seperti mangkuk kecil kemudian di masukkan kedalam panci ke air yang mendidih. Menyetim biasanya menggunakan api

sedang. Contohnya masakan tim antara lain nasi tim dan ikan tim. Jika anda hendak memasak bahan makanan seperti daging, ayam, atau beras sebaiknya di olah terlebih dahulu, misalnya dengan di rebus.

4) Cara menggoreng

Menggoreng adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan wajan yang berisi minyak mendidih. Bayi memang sudah boleh di kenalkan dengan makanan yang di goreng. Namun sebaiknya, berikan dalam porsi yang seminimal mungkin. Pencernaan bayi masih belum sempurna orang dewasa di takutkan masih sensitive pada makanan yang digoreng. Olah bahan makanan dengan cara merebus, mengukus dan menyetim dan sebaiknya hindari dengan menggoreng.

Untuk mendapatkan hasil yang sempurna dalam mengolah makanan menjadi asupan yang berguna untuk kesehatan tubuh, diperlukan pengetahuan mendasar tentang baik buruknya ragam metode pengolahan pada makanan.

Dari semua hal, yang terpenting adalah persiapan awal untuk mengolah makanan. Pastikan seluruh alat-alat masak yang akan digunakan haruslah bersih dan steril. Hindarilah mengolah makanan atau makan dengan tangan kotor. Jangan memasak sambil bermain dengan hewan peliharaan. Hindari menggunakan lap yang sudah kotor untuk membersihkan meja dan perabotan makan. Lindungi dengan baik makanan jika hendak disimpan dalam waktu yang lama. Makanan yang tersaji besar sekali terkontaminasi kotoran kuman dan bakteri akibat hewan yang berkeliaran di sekitarnya.

Penting adanya untuk meninjau kembali metode memasak. Teknik pengolahan makanan atau memasak juga memengaruhi mutu makanan. Pilihlah makanan yang telah melalui proses pengolahan termasuk kukus, rebus atau tumis dengan sedikit minyak. Kurangilah memasak olah makanan dengan metode menggoreng, memanggang dan dibakar. Karena selain mengandung banyak lemak, metode memasak ini juga merusak nilai gizi makanan akibat panas yang terlalu tinggi dari batas normal pengolahan.

9. Menyajikan Makanan

Kesukaan seseorang terhadap masakan dapat dipengaruhi oleh penampilan masakan tersebut. Faktor yang menentukan penampilan makanan adalah:

a. Warna

Warna serta kombinasi yang menarik akan lebih meningkatkan selera. Contohnya sayur bening bayam (warna hijau) akan lebih menarik bila ditambahkan dengan wortel (warna oranye).

b. Tekstur dan bentuk

Kombinasi antara tekstur lembut dan keras sangat dianjurkan dalam penyusunan menu. Perbedaan pemotongan wortel untuk soup dan capcay akan membangkitkan selera makan dan mempercantik tampilan masakan.

c. Aroma

Aroma merupakan perpaduan antara rasa dan bau. Hanya dengan membaui suatu masakan, umumnya kita sudah dapat membayangkan bagaimana rasa dari masakan tersebut. Contohnya wangi ikan asin digoreng atau sambel terasi goreng. Oleh karena itu dalam memasak, menu yang baik adalah yang dapat mengkombinasikan antara rasa asam, manis, atau pedas dari sayuran dan lauk pauk yang ada.

d. Kekentalan

Menu akan lebih menarik bila merupakan kombinasi dari beberapa jenis kekentalan yang ada. Misalnya sayurnya encer, maka lauknya yang berkuah kental atau hanya digoreng. Biasanya kekentalan masakan ini juga tergantung dari selera.

e. Teknik pemasakan

Teknik pemasakan akan mempengaruhi hasil masak baik tampilan maupun gizinya. Perlu dihindari membuat menu dengan teknik memasak yang sama, misalnya sayurnya direbus dan lauknya direbus juga.

f. Cara menghidangkan

Cara menghidangkan makanan dipengaruhi oleh jenis cara menaruh meletakkan makanan dan wadah lebih baik ditempatkan pada mangkok daripada di piring. Selain itu, bisa juga ditambahkan *garnish* (hiasan) dari bahan makanan seperti wortel, tomat, salada air dan timun agar terlihat cantik dan membangkitkan selera makan.

10. Perilaku Bersih Orang yang Mengelola Makanan

Pencemaran yang paling mudah terjadi yaitu melalui kebersihan serta perilaku orang yang mengelola makanan. Pengelola makanan harus memperhatikan kebersihannya selama mengolah makanan, yaitu :

- a. Memperhatikan kebersihan badan, tangan, kuku, rambut dan pakaian
- b. Menutup kepala agar tidak ada pencemaran ke dalam makanan seperti rambut.
- c. Kuku bersih, tidak panjang dan tidak di cat.
- d. Tidak menggunakan perhiasan saat memasak
- e. Menutup luka bila mengalami kecelakaan kecil.
- f. Mencuci tangan sebelum memegang makanan, sebaiknya dengan menggunakan sabun.

Mencuci tangan setelah :

- a. buang air kecil dan besar
- b. memegang bahan mentah dengan tangan
- c. menyentuh bagian tubuh : telinga, mulut, hidung, rambut atau luka di tubuh
- d. menyentuh bagian tubuh yang kotor
- e. Menutup mulut dan hidung dengan sapu tangan sewaktu bersin.

Menghindari kebiasaan :

- a. mengobrol selama proses memasak berlangsung
- b. mencicipi makanan dengan tangan
- c. makan dan minum atau merokok sambil memasak.
- d. memegang makanan dengan tangan
- e. menggunakan serbet untuk mengelap peralatan yang juga dipakai untuk mengelap tangan
- f. menggunakan serbet yang sama untuk mengelap meja yang berdebu atau peralatan masak yang basah, dipakai juga untuk mengelap peralatan makan.
- g. memegang peralatan pada bagian yang tersentuh makanan dengan tangan kosong.
- h. meniup plastik pembungkus
- i. tidak menggunakan daun, plastik, kertas bekas untuk membungkus makanan dalam jangka waktu yang lama.
- j. menutup makanan yang siap saji untuk menghindari pencemaran debu atau lalat.
- k. hindari pemakaian wadah yang terbuat dari melamin palsu karena diduga mengandung formalin.

1. hindari pemakaian kertas koran untuk membungkus makanan karena timbal (Pb) akan meracuni makanan.

11. Sanitasi makanan

Sanitasi makanan meliputi sanitasi bahan makanan, persiapan dan pengolahan bahan makanan serta pembungkusan dan penyajian.

Kegiatan sanitasi meliputi :

- a. pemilihan bahan pangan yang bermutu baik penanganan persiapan bahan makanan dengan baik (penyiangan, pencucian, pengupasan, pemotongan dan lain-lain)
- b. pengolahan masakan dengan baik
- c. Pemilihan tempat penyajian yang aman bagi kesehatan. Hindari penggunaan piring-piring plastik *melamin* yang harganya murah karena diduga menggunakan formalin (lebih dikenal sebagai pengawet mayat) sebagai bahan pengawet yang memiliki resiko karsinogenik bahkan kematian.
- d. penggunaan pembungkus yang bersih dan sesuai, misalnya, daun, plastik, atau kertas. Perlu diperhatikan dalam menggunakan pembungkus sebaiknya tidak terlalu lama karena plastik dan kertas terbuat dari bahan-bahan kimia yang diduga dapat berbahaya bagi kesehatan. Hindari penggunaan *stereofom* (busa putih) sebagai pembungkus apalagi untuk makanan yang panas karena bersifat karsinogenik (penyebab kanker).

12. Sanitasi Peralatan

Hal-hal yang perlu dilakukan pada sanitasi peralatan, yaitu:

- a. Pencucian peralatan dengan benar.
- b. Menghilangkan sisa makanan atau kotoran yang menempel pada permukaan peralatan
- c. Mengguyur dan menggosok kotoran dengan air.
- d. Mencuci dengan sabun atau deterjen.
- e. Mencuci dengan air yang mengalir hingga sisa deterjen hilang.
- f. Untuk wajan yang bergagang dan berlapis antilengket, cara mencucinya adalah
- g. Cuci selalu dengan air sabun hangat dan sabut atau spons yang lembut. Tunggu sampai wajan dingin sebelum dicuci.
- h. Tangkai wajan sering kali ‘goyang’ karena sekrup yang ada di ujung tangkainya terkena panas api kompor dan mengendur. Setiap kali selesai dikeringkan, putar mata sekrup dengan obeng agar sekrup kembali kuat.

- i. Membedakan sabun dan sabut untuk mencuci peralatan persiapan dan peralatan masak dengan peralatan makan. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi pencemaran.
- j. Pengeringan peralatan setelah pencucian dengan meletakkan pada rak-rak yang bersih. Sebisa mungkin hindari pengeringan peralatan dengan menggunakan serbet. Bila terpaksa digunakan serbet harus sekali pakai.

D. Pelatihan

Soal :

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan menu!
2. Jelaskan 3 syarat menyusun menu!
3. Jelaskan langkah apa saja yang harus diperhatikan untuk menyusun menu!
4. Sebutkan 5 cara memilih bahan makanan yang baik dan benar!
5. Apa tujuan pemilihan bahan pada makanan!

BAB V

MENGHITUNG KANDUNGAN GIZI DAN BAHAN MAKANAN

A. Lingkup bahasan

Bab ini akan membahas materi tentang penggolongan bahan makanan pada DKBM, kegunaan DKBM, dan Tujuan dari DKBM.

B. Tujuan

1. Menjelaskan penggolongan bahan makanan pada DKBM
2. Menjelaskan dan menyebutkan kegunaan DKBM
3. Menjelaskan dan menyebutkan kelemahan DKBM
4. Menjelaskan tujuan mempelajari DKBM

C. Materi

1. Penggolongan Bahan Makanan pada DKBM

a. Pengertian DKBM

Adalah daftar yang memuat kadar gizi pelbagai bahan makanan yang digunakan di Indonesia. Berisi kandungan berbagai macam zat gizi dalam 100 gram berat bersih /berat yang dapat di makan.

b. Kegunaan dan kelemahan DKBM

Kegunaan DKBM

- 1) Untuk merencanakan hidangan makan yang baik dan memenuhi kecukupan gizi
- 2) Untuk menerjemahkan kecukupan gizi yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan menjadi bahan makanan.
- 3) Dapat digunakan untuk meniali apakah konsumsi makanan sehari-hari telah memenuhi kecukupan zat gizi baik perorangan, keluarga maupun sekelompok besar orang.
- 4) Sebagai panduan untuk mengetahui satu ahan makana berkadar zat gizi tinggi atau rendah.
- 5) Untuk merencanakan hidangan makanan yang baik dan kecukupan gizi
- 6) Untuk menerjemhakan kecukupan gizi yang dianjurkan menjadi bahan makanan.

Kelemahan DKBM

- 1) Banyak makanan di Indonesia belum tercantum pada DKBM
- 2) Bagian-bagian dari suatu bahan makanan tidak dibedakan kandungan zat gizi,
- 3) Masih ada angka taksiran didalam DKBM
- 4) Varitas dari suatu tanaman tidak dibedakan kandungan zat gizinya.

c. Tujuan



Penggolongan bahan makanan agar mempermudah melihat kadar zat gizi. Untuk penggolongan pada daftar komposisi bahan makanan digunakan penggolongan bahan makanan secara Internasional yaitu:

1. Serial (padi-padian), umbi dan hasil olahannya
2. Kacang-kacangan, biji-bijian dan hasil olahannya
3. Daging dan hasil olahannya
4. Telur
5. Ikan, Udang dan hasil olahannya
6. Sayuran-sayuran
7. Buah-buahan
8. Susu dan hasil olahannya
9. Lemak dan minyak
10. Serba-serbi

Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) berisikan nilai/angka zat gizi dari berbagai bahan yang disusun dalam bentuk tabel berdasarkan 10 golongan bahan makanan.

BAB V
MENGITUNG KEBUTUHAN GIZI BERDASARKAN UMUR

A. Lingkup Bahasan

Bab ini membahas cara menentukan kebutuhan gizi dalam keadaan sehat, menentukan berat badan ideal, menghitung kebutuhan energy kelompok usia atau umur.

B. Tujuan

- 1. Menjelaskan kebutuhan gizi berdasarkan kelompok umur
- 2. Menghitung kebutuhan energy berdasarkan kelompok umur

C. Materi

1. Cara menentukan kebutuhan gizi dalam keadaan sehat.

a. Cara Menghitung AMB

AMB dipengaruhi oleh umur, gender, berat badan dan tinggi badan.

Rumus: Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

Laki-laki = $66 + (13,7 \times BB) + (5 \times TB) - (6,8 \times U)$

Perempuan = $655 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$

Table 5.1. Cara menakisir kebutuhan energy menurut aktivitas dengan menggunakan kelipatan AMB

Aktivitas	Gender	
	Laki-laki	Perempuan
Sangat ringan*)	1,30	1,30
Ringan **)	1,65	1,55
Sedang **)	1,76	1,70
Berat **)	2,10	2,00

Sumber:

*) Mahan, L.K. dan M.T. Arlin, 200, *Krause's Food, Nurition & Diet Therapy*.

**) Muhilal, Fasli Jalal dan Hardinsyah, 1998, Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Widya Karya Pangan dan Gizi VI.

Contoh cara manaksir kebutuhan energy untuk seorang perempuan berumur 30 tahun dengan berat badan 52 kg dan tinggi 158 cm dengan aktivitas ringan dengan menggunakan cara berikut:

1) Kebutuhan energy untuk AMB

Rumus. Perempuan

$$= 655 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$$

$$= 655 + (9,6 \times 52) + (1,8 \times 158) - (4,7 \times 30)$$

$$= 1297,6 \text{ (dibulatkan menjadi 1298 kkal)}$$

2) Kebutuhan energy dengan aktifitas fisik

Kalikan AMB dengan kelipatan yang sesuai dengan jenis aktivitas, dalam hal ini aktifitas ringan:

$$= 1,55 \times 1298$$

$$= 2.011,9 \text{ (dibulatkan menjadi 2.012)}$$

b. Faktor berat badan

Kebutuhan energy untuk AMB diperhitungkan menurut berat badan normal atau berat badan ideal. Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Brocca, yaitu:

$$\text{Berat Badan Ideal (BBI)} = (TB-100) - 10\%(TB-100)$$

Contoh: ada seorang perempuan berusia 27 tahun dengan berat badan 52 kg dan tinggi badan 158 cm. hitunglah berat badannya.

Jawab:

$$\text{Rumus : (BBI)} = (TB-100) - 10\%(TB-100)$$

$$(\text{BBI}) = (158-100) - 10\%(158-100)$$

$$= 52,2 \text{ kg}$$

Maka berat badan idealnya adalah 52,2 kg (dibulatkan menjadi 52 kg).

c. Protein, Lemak, Karbohidrat

Cara menentukan kebutuhan protein, lemak dan karbohidrat menurut WHO adalah sebagai berikut:

- Protein: 20% s/d 30 % dari kebutuhan total energy. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah 2450 kkal, energy yang berasal dari protein hendaknya sebesar 245-368 kkal atau 61-92 g protein.
- Lemak: 20% s/d 30% dari kebutuhan total energy. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah 2450 kkal, energy yang berasal dari lemak hendaknya sebesar 245-613 kkal atau 27-68 g lemak.
- Karbohidrat: 60-75% dari kebutuhan total energy, atau sisa dari kebutuhan energy yang telah dikurangi dengan energy yang berasal dari protein dan lemak. Bila kebutuhan energy dalam sehari adalah 2450 kkal, energy yang berasal dari

karbohidrat hendaknya sebesar 1470-1838 kkal atau 368-460 g karbohidrat.

2. Mengitung Kebutuhan Energi Berdasarkan Kelompok Usia.

a. Anak-anak

Bayi baru lahir memiliki berat badan bayi adalah 3 kg, setelah satu tahun beratnya akan meningkat menjadi 9 kg; panjang badan yang semula 50 cm akan meningkat menjadi 75 cm. selama satu tahun pertama makanan bayi dan zat gizi yang dikandungnya mempengaruhi pertumbuhan badan dan perkembangan fisik.

Pemberian makanan bayi hingga umur satu tahun adalah sebagai berikut:

- 0-6 bulan :ASI/ susu formula sekehendak
- 7-8 bulan :ASI/ susu formula sekehendak, 1x buah/sayur lumat atau jus buah, 2 x bubur susu, dan biskuit.
- 9-12 bulan : ASI/ susu formula sekehendak, 2x buah/sayur lumat atau jus buah, 1 x bubur susu, dan biskuit, 2x nasi tim atau dapat diganti dengan nasi lunak.

Pemberian makanan anak-anak umur 1-9 tahun adalah 3x makanan lengkap dan 2 x snack diantara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan susu.

1) Syarat diet :

- Tinggi karbohidrat
- Tinggi lemak
- Tinggi protein dan
- Tinggi vitamin

2) Syarat makan yang dianjurkan:

- Makanan yang mudah dicerna.
- Makanan dalam bentuk lunak
- Konsumsi sayuran tetap diperhatikan.
- Makanan snack diberikan dalam porsi sedang dan jangan mengganggu makan utama.

3) Penggunaan energy dalam tubuh adalah

- 50% untuk Metabolisme Basal (MB) sebanyak ± 55 kkal/kg berat badan sehari
- 5%-10% untuk specific dynamic Action (SDA)
- 12% untuk pertumbuhna
- 25% untuk aktifitas fisik atau sebanyak 15-25 kkal/kg berat badan sehari.
- 10% tebuang dari feses

4) Menentukan energy/kalori pada anak balita:

Rumus:

anak balita (1-5 th) dengan cara BBI= (usiax2)+8=

- Kebutuhan energy/kalori = 1000 + (100x usia dalam tahun)
- Kebutuhan energy/ kalori usia 1-3th= 100 kal/kg BBI
- Kebutuhan energy/kalori usia 4-5th= 90kal/kg BBI

5) Menentukan protein pada anak balita adalah kebutuhan protein yaitu sebesar10% dari total kebutuhan energy sehari, dapat dihitung =(10%x total energy harian):4=

6) Menentukan lemak pada anak balita adalah kebutuhan lemak yaitu sebesar 20% dari toatal energy harian yaitu
=(20%x Total Energi Harian):9=

Menentukan kebutuhan karbohidrat adalah sisa dari total energy harian dikurangi prosentase protein dan lemak.

b. Remaja

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang dramatis dalam diri seseorang. Usia remaja (10-18) merupakan periode rentan gizi karenan beberapa sebab yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya, dan remaja mempunyai kebutuhan gizi khusus.

Tabel 5.3. Angka Kecukupan Gizi Usia Remaja

Zat Gizi	Laki-Laki			Perempuan		
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun
Energy (kkal)	2050	2400	2600	2050	2350	2200
Protein (g)	50	60	65	50	57	55
Vitamin A	600	600	600	600	600	600
Vitamin D	5	5	5	5	5	5
Vitamin E	11	15	51	11	15	15
Vitamin K	35	55	55	35	55	55
Asam folat	300	400	400	300	400	400
Kalsium	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Fosfor	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Magnesium	170	220	270	180	230	240

Sumber: Widyakrya Nasional Pangan dan Gizi, 2004

Rumus untuk menghitung energy kebutuhan berdasarkan kelompok umur remaja:

1) Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

$$\text{Laki-laki} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

$$\text{Perempuan} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

2) Menghitung Berat Badan Ideal:

Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Brocca, yaitu:

$$\text{Rumus} = \text{Berat Badan Ideal (BBI)} = (\text{TB}-100) - 10\%(\text{TB}-100)$$

3) Syarat diet:

- Tinggi protein
- Tinggi lemak
- Tinggi karbohidrat
- Tinggi vitamin

4) Makanan yang dianjurkan:

- Semua bahan makanan
- Tidak terlalu asam dan asin

5) Makanan yang tidak dianjurkan:

- Makanan yang mengandung gas.

c. Dewasa

Usia dewasa dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu usia 19-29 tahun, 30-49 tahun dan 50-64 tahun. Usia 19-49 disebut dewasa muda, sedangkan usia 50-64 tahun disebut dengan dewasa setengah tua. Penyakit degenerative seperti jantung, dan pembuluh darah, hipertensi, kanker serta penyakit lainnya berkaitan erat dengan gaya hidup dan proses penuaan.

Susunan makanan yang dapat mengoptimalkan kesehatan gizi jangka panjang adalah dengan menetapkan pola makanan seimbang, beraneka ragam, rendah lemak, mengutamakan makanan sumber protein dari ikan dan kacang-kacangan, seperti kacang kedelai dan hasil olahannya yaitu tahu dan tempe, banyak mengonsumsi sayuran, buah-buahan serta mengurangi konsumsi garam dan gula.

Rumus untuk menghitung energy kebutuhan berdasarkan kelompok umur remaja:

1) Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

$$\text{Laki-laki} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

$$\text{Perempuan} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

2) Menghitung Berat Badan Ideal:

Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Brocca, yaitu:

$$\text{Rumus} = \text{Berat Badan Ideal (BBI)} = (\text{TB}-100) - 10\%(\text{TB}-100)$$

3) Syarat diet:

- Rendah protein
- Rendah lemak
- Rendah karbohidrat
- Tinggi vitamin

4) Makanan yang dianjurkan:

- Semua bahan makanan
- Tidak terlalu asam dan asin

5) Makanan yang tidak dianjurkan:

Makanan yang mengandung gas.

d. Ibu hamil

Status gizi ibu hamil salah satunya berpengaruh terhadap berat badan bayi dan sangat erat hubungannya dengan kesehatan bayi. Kehamilan dibagi menjadi tiga tahap masa kehamilan (normal seluruhnya 38-40 minggu) yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III.

Angka kecukupan gizi ibu hamil yaitu membutuhkan konsumsi energy dan zat-zat gizi yang adekuat guna menopang pertumbuhan dan kesehatan janin. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu

- Trimester I : penambahan energy sebanyak 180 kkal diatas kebutuhan sebelum hamil
- Trimester II dan III : penambahan energy sebanyak 300 kkal.

1) Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

$$\text{Laki-laki} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

$$\text{Perempuan} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

$$\text{Protein} = 20\% \text{ s/d } 30\% \times \text{BEE} : 9 =$$

$$\text{Lemak} = 10\% \text{ s/d } 30\% \times \text{BEE} : 4 =$$

$$\text{Karbohidrat} = 60\% \text{ s/d } 70\% \times \text{BEE} : 4 =$$

Catatan: Energi= ditambah 285 per hari.

2) Menghitung Berat Badan Ideal:

Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Brocca, yaitu:

$$\text{Rumus} = \text{Berat Badan Ideal (BBI)} = (\text{TB}-100) - 10\%(\text{TB}-100)$$

3) Syarat diet:

- Tinggi protein
- Tinggi omega-3
- Tinggi karbohidrat
- Tinggi vitamin

4) Makanan yang dianjurkan:

- Semua bahan makanan
- Tidak terlalu asam dan asin

5) Makanan yang tidak dianjurkan:

Makanan yang mengandung gas.

e. Ibu menyusui

Menyusui merupakan bagian integral siklus reproduksi berupa proses fisiologis yang dapat dilakukan oleh hampir semua ibu sudah melahirkan.

1) Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

Laki-laki = $66 + (13,7 \times BB) + (5 \times TB) - (6,8 \times U)$

Perempuan = $655 + (9,6 \times BB) + (1,8 \times TB) - (4,7 \times U)$

2) Menghitung Berat Badan Ideal:

Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Broca, yaitu:

Rumus= Berat Badan Ideal (BBI) = $(TB-100)-10\%(TB-100)$

3) Syarat diet:

- Tinggi protein = ikan, telur dll
- Rendah lemak
- Tekstur lunak
- Tinggi kalsium

4) Makanan yang dianjurkan:

- Semua bahan makanan
- Tidak terlalu asam dan asin

5) Makanan yang tidak dianjurkan:

Makanan yang mengandung gas, hindari makanan yang berbumbu tajam: cabai, merica, cuka dll.

6) Ada tambahan (bayi)

0-6 bulan: energy → 700 kkal

Protein → 16 gr

7-12 bulan: energy → 500 kkal

Protein → 12 gr

13-21 bulan: energy → 400 kkal

Protein → 11 gr

f. Lansia

Usia lanjut usia atau lansia adalah 65 tahun. Angka kecukupan gizi usia lanjut (> 65 tahun).

Zat gizi	Gender	
	Laki-laki	Perempuan
Energy (kkal)	2050	1600
Protein	60	50
Vitamin A	600	500
Vitamin D	15	15
Vitamin E	15	15
Vitamin K	65	55
Asam folat	400	400
Kalsium	1000	1000
Fosfor	600	600

1) Menggunakan Rumus Harris Benedict (1919)

$$\text{Laki-laki} = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

$$\text{Perempuan} = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

2) Menghitung Berat Badan Ideal:

Cara menetapkan berat badan ideal yang sederhana menggunakan rumus Brocca, yaitu:

$$\text{Rumus} = \text{Berat Badan Ideal (BBI)} = (\text{TB}-100) - 10\%(\text{TB}-100)$$

3) Syarat diet:

- Rendah protein
- Rendah lemak
- Tekstur lunak
- Tinggi kalsium
- Cukup karbohidrat
- Cukup energi

4) Makanan yang dianjurkan:

Semua bahan makanan

Tidak terlalu asam dan asin

5) Makanan yang tidak dianjurkan:

- Makanan yang mengandung gas, hindari makanan yang berbau tajam: cabai, merica, cuka dll.
- Makanan yang mengandung santan.
- Makanan jeroan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Badan Standardisasi Nasional (BSN). 1994. *Standardisasi (SNI) Mutu Produk Pangan*. BSN. Jakarta.
- Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Miranti, Tantri. 2013. *Ilmu Gizi 1*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 1 s/d 2
TEORI



**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID
SURAKARTA**
Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345
No. Fax: (0271) 729261
SURAKARTA Kode Pos 57116-57199

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (TEORI)
ILMU GIZI Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat : Ilmu Gizi
Kelas/Semester : XI /1
Pertemuan : 1 dan 2
Alokasi waktu : 4 x 45 Menit
Standart Kompetensi : Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan
Kompetensi Dasar : Menjelaskan aturan makan atau diet.
Indikator :

1. Diet didefinisikan dengan bahasa Indonesia dengan baik dan benar.
2. Kualitas fisik yang erat kaitannya dengan konsumsi pangan.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mendefinisikan pengertian diet dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
2. Siswa dapat menjelaskan kualitas fisik yang erat kaitannya dengan konsumsi pangan.
3. Siswa dapat menjelaskan pengertian zat gizi dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat mengelompokkan zat gizi.
5. Siswa mampu memahami sumber berbagai zat gizi.
6. Siswa mampu menjelaskan pengertian DKG.
7. Siswa mampu memahami fungsi DKG.
8. Siswa mampu menghitung dengan teliti dan cermat kebutuhan gizi kelompok umur.
9. Siswa mampu mengidentifikasi persyaratan makan berbagai golongan umur.

II. Materi Pembelajaran

1. Identifikasi penyakit.
2. Identifikasi makanan.

III. Metode Pembelajaran

Ceramah , tanya jawab, kelompok, diskusi.

IV. Media Pembelajaran

Power point, papan tulis.

V. Langkah- langkahPembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Salam, do’a dan memeriksa kehadiran peserta didik</div> <div>2. Apersepsi: Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pangan dan bahan pangan yang dapat dijumpai.</div> <div>3. Guru memotivasi peserta didik dengan cara menginformasikan pentingnya ilmu gizi bagi tubuh manusia yang diperoleh dibidang boga.</div> <div>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai aturan makanan dan diet.</div>	15 menit
Inti	<div>1. Eksplorasi:</div> <div>- Mengorientasikan peserta didik pada proses pembelajaran meteri tentang pengertian diet; faktor-faktor makanan; dan identifikasi makanan untuk diet.</div> <div>Guru memberikan masalah kontekstual yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan.</div> <div>•Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mencermati pertanyaan yang diberikan.</div> <div>•Meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan tanggapannya dan peserta didik lain menanggapi atau bertanya, sementara guru berperan sebagai fasilitator untuk mengklarifikasi jawaban peserta didik</div> <div>2. Elaborasi</div> <div>Membantu peserta didik dalam kegiatan belajar memahami dan mencerna materi pelajaran</div> <div>•Guru menjelaskan pengertian diet.</div>	155 menit

	<ul style="list-style-type: none"> •Guru menjelaskan jenis diet. •Guru menjelaskan fungsi diet berdasarkan jenisnya. •Guru mengidentifikasi faktor-faktor makanan untuk diet. •Guru menjelaskan identifikasi makanan untuk diet. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> •Peserta didik melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi •Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi pekerjaan siswa dengan menyisipkan simpulan-simpulan tentang materi yang telah diajarkan •Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan 2. Guru mengevaluasi pembelajaran dengan soal. 3. Guru menyampaikan kepada peserta didik materi pertemuan berikutnya. 4. Guru menutup pelajaran dengan do'a dan salam penutup. 	10menit

VI. Sumber Belajar

Sunita Almtsier.(2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*.Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

VII. Penilaian

1. Penilaian Sikap: Observasi

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 1

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MO	
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ashari Winda Nastiuti	✓					✓							✓				✓	4
2	Aurealia Rosari Flo			✓				✓				✓						✓	3
3	Dela Maylawati			✓				✓					✓		✓				3
4	Dodit Putro N.		✓					✓					✓			✓			3
5	Eka Yoga Pratama			✓		✓								✓				✓	3
6	Elsava Firdinia	✓						✓					✓				✓		3
7	Fajariah Putri Trijayanti			✓			✓							✓				✓	4
8	Fikri Yuda Firmansyah			✓		✓								✓			✓		3

9	Gita Putri Febiani	✓				✓				✓				✓	3	
10	Hafidh Valentino			✓		✓				✓		✓			4	
11	Idha Fitri L.		✓			✓				✓				✓	3	
12	Kurnia Olyfiana			✓	✓					✓				✓	4	
13	Leony Baskara Kurnia			✓	✓					✓				✓	3	
14	Lilih Dwi Lestari W		✓			✓				✓		✓			2	
15	Moniq Angelia C.K			✓		✓				✓				✓	4	
16	Muhamad Rizki Fauzi	✓					✓			✓				✓	3	
17	Nanda Nur Aisyah			✓		✓				✓				✓	4	
18	Naufal Rifky Wikaputra			✓		✓				✓				✓	4	
19	Panju Suwadi	✓				✓				✓				✓	4	
20	Saski Ardiyana Putri		✓			✓				✓		✓			2	
21	Shaddam Putera E.			✓	✓					✓				✓	3	
22	Triana Febrianti			✓			✓			✓					✓	3
23	Vionika Emeraldal			✓	✓					✓					✓	4
24	Wahyu Aran P.			✓		✓				✓				✓	3	
25	Jeri Orlando	✓				✓				✓					✓	3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 2

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Agung Pamungkas		✓			✓				✓					✓			2
2	Anan Rendy Christian				✓		✓					✓		✓				3
3	Andreas Widi Kurniawan			✓			✓						✓			✓		3
4	Arashi Lenandeo			✓				✓			✓						✓	3
5	Christina Wulan M.S		✓					✓				✓					✓	3
6	Gamaliel Aryadua S	✓					✓					✓				✓		3
7	Giovanni Charina S				✓		✓				✓						✓	4
8	Irene Gandyanto N.P				✓	✓						✓					✓	4
9	Maureen Margaretha		✓			✓						✓				✓		3
10	Mayta Sixthousantwi P. T		✓					✓			✓						✓	3
11	Mellenia Arta Agustina			✓			✓					✓					✓	3
12	Michael Alfa Chrisnata	✓						✓					✓			✓		3
13	Milinia Nur Fitri			✓				✓			✓						✓	3
14	Nimas Ayu Eva K.			✓			✓					✓				✓		3
15	Novia Regita		✓					✓					✓				✓	4
16	Oktavia Sari			✓			✓					✓					✓	3
17	Raden Setyo K.M				✓			✓					✓		✓			4
18	Ridhilla Amin W.S			✓		✓							✓			✓		3
19	Shandy Kelana I.A		✓			✓						✓				✓		3
20	Shinta Bella Sari P. WR	✓						✓				✓					✓	3
21	Silviana Nurul S			✓			✓						✓			✓		3
22	Sindy Shinta M		✓			✓							✓				✓	4
23	Tegitsa Kusuma D		✓			✓					✓					✓		3
24	William David A			✓			✓				✓					✓		3
25	Raditya Tata K	✓					✓			✓						✓		2
26	Bagas Krisna A.P		✓			✓					✓					✓		3
27	Muhammad Dafa A	✓					✓					✓				✓		3
28	Pynkan Risnandha J	✓					✓					✓				✓		3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 3

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alfianti Suci M			✓			✓					✓				✓		3
2	Annisa Hardieni		✓					✓					✓				✓	4
3	Annisa Lutfiah S			✓			✓					✓					✓	3
4	Audry Dwi Y.N				✓			✓					✓		✓			4
5	Ayuk Kurniawati			✓		✓							✓			✓		3
6	Cassita Wahyuningtyas	✓						✓				✓					✓	3
7	Chriswan Abiyyu Y			✓			✓						✓			✓		3
8	Cindana Yunika		✓			✓							✓				✓	4
9	Danar Ega Satria P		✓			✓					✓					✓		3

10	Degantara M.M			✓			✓			✓					✓		3
11	Dika Rositawati	✓					✓			✓					✓		2
12	Dini aulia Fazyah			✓			✓			✓						✓	3
13	Dyah Ayu Nila Sari		✓				✓				✓					✓	3
14	Elsika Veonanza				✓		✓					✓		✓			4
15	Faneza Aurelienjani C			✓		✓				✓						✓	4
16	Fega Diyun Oktavia			✓	✓					✓						✓	4
17	Joko Nugroho		✓			✓					✓				✓		3
18	Kartika Chandra C		✓				✓			✓						✓	3
19	Kristian Widi A			✓			✓				✓					✓	3
20	Lokita Dewa S	✓					✓				✓				✓		3
21	Nola Dwija A			✓			✓			✓						✓	3
22	Raden Nadella V.P			✓			✓				✓				✓		3
23	Septo Aji Yuwono		✓				✓				✓					✓	4
24	Toni Kusworo			✓			✓				✓					✓	3
25	Wahyu Aji Bintang P				✓		✓				✓		✓				4
26	Waris Fanandi			✓			✓				✓					✓	3

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	KRITERIA 1PENILAIAN
1	DISIPLIN	1. Tertib mengikuti intruksi 2. Mengerjakan tugas tepat waktu 3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta 4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
2	JUJUR	1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya 2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi 3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain 4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
3	TANGGUNG JAWAB	1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur. 2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok 3. Mengajukan usul pemecahan masalah. 4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
4	SANTUN	1. Berinteraksi dengan teman secara ramah 2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan 3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat 4. Berperilaku sopan

		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
--	--	--

Nilai akhir aspek sikap hanya 1 nilai, diambil dari **modus** (skor yang sering muncul.) keempat aspek sikap diatas. Konversi nilai sikap sesuai dengan Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 :

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A -	3.66	3.66	
B +	3.33	3.33	B
B	3	3	
B -	2.66	2.66	
C +	2.33	2.33	C
C	2	2	
C -	1.66	1.66	
D +	1.33	1.33	K
D	1	1	

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang

2. Penilaian Pengetahuan

a. Soal Esai

Kuis I

Soal	Jawaban
1. Jelaskan pengertian zat gizi!	adalah ikatan kimia yg diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.
2. Jelaskan pengertian dari DKG (Daftar Kegunaan Gizi) ?	Daftar Kegunaan Gizi Yang Dianjurkan (DKG) adalah suatu daftar yang memuat jumlah energi dan berbagai zat gizi yang diperlukan oleh manusia dalam berbagai ukuran badan, umur dan dalam keadaan fisiologi.
3. Jelaskan makanan yang tidak dianjurkan untuk diet!	Makanan yang tidak dianjurkan untuk diet makanan biasa adaah makanan yang merangsang, seperti:

- a) makanan yang berlemak tinggi
- b) Makanan yang terlalu manis
- c) Makanan yang terlalu berbumbu
- d) Minuman yang mengandung soda

4. Sebutkan syarat-syarat diet yang baik dan benar!

Syarat-syarat Diet Makanan Biasa adalah sebagai berikut:

- Energi sesuai kebutuhan normal orang dewasa sehat dalam keadaan istirahat.
- Protein 10%-15% dari kebutuhan energi total
- Lemak 10%-25% dari kebutuhan energi total
- Karbohidrat 60%-70% dari kebutuhan energi total.
- Cukup mineral, vitamin, dan kaya serat.
- Makanan sehari-hari beraneka ragam dan bervariasi.

5. Sebutkan tujuan dari angka kecukupan gizi!

1. Menilai kecukupan gizi pada seseorang
2. Merencanakan pemberian makanan
3. Merencanakan penyediaan pangan
4. Untuk pedoman gizi makanan yang baik
5. Sebagai bahan ajar pendidikan gizi

Rubrik Penilaian Pengetahuan:

Keterangan:

Indikator Penilaian Pengetahuan

Nilai 15 jika jawaban benar

Nilai 10 jika jawaban kurang lengkap

Nilai 5 jika jawaban kurang tepat

Nilai 3 jika jawaban tidak benar dijawab

Nilai 1 jika tidak menjawab

Total skor maksimal pengetahuan: 100

Rumus Konversi Nilai:

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Pengetahuan = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \text{_____}$

Jumlah skor maksimal

Surakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru mata Pelajaran

Mahasiswa PPL-UNY

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum
NIM. 13511241014

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 3 s/d 4
Praktik



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID SURAKARTA
Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345
No. Fax: (0271) 729261
SURAKARTA Kode Pos 57116-57199

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (TEORI)

ILMU GIZI

Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat : Ilmu Gizi
Kelas/Semester : X1 /1
Pertemuan : 3 dan 4
Alokasi waktu : 4 x 45 Menit
Standart Kompetensi : Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan
Kompetensi Dasar : 1.2 Mengidentifikasi jenis makanan yang disukai
Indikator :

1. Siswa dapat mengidentifikasi kebutuhan gizi sehubungan dengan persyaratan umur.
2. Siswa dapat mengidentifikasi kebutuhan gizi sehubungan dengan persyaratan gaya hidup.
3. Siswa dapat menjelaskan jenis makanan yang disukai.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian zat gizi
2. Siswa dapat menyebutkan fungsi zat gizi
3. Siswa dapat menyebutkan sumber berbagai zat gizi.
4. Siswa dapat menjelaskan definisi tentang DKG
5. Siswa dapat memahami persyaratan makan berbagai kelompok umur.
6. Siswa dapat mengetahui makanan yang dianjurkan dengan makanan yang tidak dianjurkan.
7. Siswa dapat menghitung kebutuhan gizi sesuai dengan kelompok umur.
8. Siswa dapat mengidentifikasi persyaratan makanan berbagai golongan umur.

II. Materi Pembelajaran

1. Zat gizi yang diperlukan tubuh.
2. Daftar Kecukupan Gizi (DKG).
3. Persyaratan makan berbagai kelompok umur.

III. Metode Pembelajaran

Ceramah, tanya jawab, kelompok, diskusi.

IV. Media Pembelajaran

Power point, papan tulis.

V. Langkah- langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Salam, do'a dan memeriksa kehadiran peserta didik2. Apersepsi: Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pentingnya sarapan dan apa alasannya.3. Guru memotivasi peserta didik dengan cara menginformasikan pentingnya ilmu gizi bagi tubuh manusia yang diperoleh dibidang boga.4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai definisi dari zat gizi, fungsi gizi, sumber berbagai zat gizi, dan definisi makanan berbagai kelompok umur.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Eksplorasi: Mengorientasikan peserta didik pada proses pembelajaran materi tentang ilmu dasar gizi, mengelompokan sumber zat gizi, menyebutkan fungsi gizi dan pengertian tentang DKG berserta fungsinya. <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan masalah kontekstual yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan.• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mencermati pertanyaan yang diberikan.• Meminta beberapa peserta didik	155 menit

	<p>untuk menyampaikan tanggapannya dan peserta didik lain menanggapi atau bertanya, sementara guru berperan sebagai fasilitator untuk mengklarifikasi jawaban peserta didik</p> <p>2. Elaborasi</p> <p>Membantu peserta didik dalam kegiatan belajar memahami dan mencerna materi pelajaran meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan pengertian ilmu gizi. • Guru menyebutkan fungsi gizi untuk tubuh manusia. • Guru menjelaskan sumber berbagai zat gizi • Guru menjelaskan tentang definisi DKG (Daftar Kecukupan Gizi) • Guru menjelaskan definisi dari DKG beserta fungsinya. • Guru Menjelaskan persyaratan makanan sesuai dengan kelompok umur. • Guru menjelaskan makanan yang dianjurkan dengan makanan yang tidak dianjurkan. • Guru menjelaskan identifikasi persyaratan maknan sesuai dengan golongan umur. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi • Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi pekerjaan siswa dengan menyisipkan simpulan-simpulan 	
--	--	--

	tentang materi yang telah diajarkan <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami 	
Penutup	1. Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan 2. Guru mengevaluasi pembelajaran dengan soal. 3. Guru menyampaikan kepada peserta didik materi pertemuan berikutnya. 4. Guru menutup pelajaran dengan do'a dan salam penutup.	10menit

VI. Sumber Belajar

Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

VII. Penilaian

2. Penilaian Sikap: Observasi

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 1

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUL
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUNG G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Ashari Winda Nastiuti				✓		✓					✓		✓				3
2	Aurealia Rosari Flo			✓			✓						✓			✓		3
3	Dela Maylawati			✓				✓			✓						✓	3
4	Dodit Putro Nugrohanjaka		✓					✓				✓					✓	3
5	Eka Yoga Pratama	✓					✓					✓				✓		3
6	Elsava Firdinia				✓		✓				✓						✓	4
7	Fajariah Putri Trijayanti				✓	✓						✓					✓	4
8	Fikri Yuda Firmansyah		✓			✓						✓				✓		3
9	Gita Putri Febiani		✓					✓			✓						✓	3
10	Hafidh Valentino			✓			✓					✓					✓	3
11	Idha Fitri Lasminingrum	✓						✓					✓			✓		3
12	Kurnia Olyfiana			✓		✓						✓				✓		3
13	Leony Baskara Kurnia	✓					✓					✓				✓		3
14	Lilih Dwi Lestarei W				✓		✓						✓		✓			4
15	Moniq Angelia Cahya K			✓			✓					✓					✓	3
16	Muhamad Rizki Fauzi				✓	✓						✓				✓		4
17	Nanda Nur Aisyah				✓	✓							✓			✓		3
18	Naufal Rifky Wikaputra		✓					✓				✓			✓			3

19	Panju Suwadi				✓		✓					✓				✓	4
20	Saski Ardiyana Putri	✓					✓					✓				✓	3
21	Shaddam Putera Eskada			✓			✓					✓				✓	4
22	Triana Febrianti			✓			✓					✓				✓	4
23	Vionika Emeraldal		✓				✓				✓			✓			3
24	Wahyu Aran Prasetya		✓				✓				✓			✓			3
25	Jeri Orlando			✓		✓						✓				✓	3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 2

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUNG JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Agung Pamungkas			✓			✓					✓				✓		3
2	Anan Rendy Christian		✓					✓					✓				✓	4
3	Andreas Widi Kurniawan			✓			✓					✓					✓	3
4	Arashi Lenandeo			✓				✓			✓						✓	3
5	Christina Wulan M.S		✓					✓				✓					✓	3
6	Gamaliel Aryadua S				✓			✓					✓		✓			4
7	Giovanni Charina S				✓		✓				✓						✓	4
8	Irene Gandyanto N.P				✓	✓						✓					✓	4
9	Maureen Margaretha		✓			✓						✓				✓		3
10	Mayta Sixthousantwi P. T		✓					✓			✓						✓	3
11	Mellenia Arta Agustina			✓			✓					✓					✓	3
12	Michael Alfa Chrisnata	✓						✓					✓			✓		3
13	Milinia Nur Fitri			✓				✓			✓						✓	3
14	Nimas Ayu Eva K			✓			✓					✓				✓		3
15	Novia Regita		✓					✓					✓				✓	4
16	Oktavia Sari			✓			✓					✓					✓	3
17	Raden Setyo Krisna M				✓			✓					✓		✓			4
18	Ridhilla Amin Wedia S			✓			✓					✓					✓	3
19	Shandy Kelana I.A				✓		✓				✓						✓	4
20	Shinta Bella Sari P.WR			✓				✓			✓						✓	3
21	Silviana Nurul S		✓					✓				✓					✓	3
22	Sindy Shinta Murti				✓			✓					✓		✓			4
23	Tegitsa Kusuma D				✓		✓				✓						✓	4
24	William David A				✓	✓						✓					✓	4
25	Raditya Tata K		✓			✓						✓				✓		3
26	Bagas Krisna A.P		✓					✓			✓						✓	3
27	Muhammad D.A			✓			✓					✓					✓	3
28	Pynkan Risnandha J	✓						✓					✓			✓		3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 3

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUNG JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alfianti Suci M			✓			✓					✓				✓		3
2	Annisa Hardieni				✓			✓					✓		✓			4
3	Annisa Lutfiah S			✓		✓						✓				✓		3
4	Audry Dwi Yanti N		✓			✓						✓				✓		3
5	Ayuk Kurniawati	✓					✓					✓				✓		3
6	Cassita W		✓			✓							✓				✓	4
7	Chriswan A.Y	✓					✓					✓				✓		3

8	Cindana Yunika		✓			✓						✓				✓	4
9	Danar Ega S.P		✓			✓				✓					✓		3
10	Degantara M.M				✓			✓				✓		✓			4
11	Dika Rositawati			✓		✓						✓			✓		3
12	Dini aulia F		✓			✓						✓				✓	3
13	Dyah Ayu N.S	✓					✓					✓				✓	3
14	Elsika Veonanza		✓			✓				✓						✓	3
15	Faneza Aurelienjani C			✓			✓			✓						✓	3
16	Fega Diyun Oktavia		✓			✓						✓				✓	3
17	Joko Nugroho	✓					✓			✓					✓		2
18	Kartika Chandra C			✓			✓					✓				✓	3
19	Kristian Widi A		✓			✓						✓					4
20	Lokita Dewa S		✓			✓				✓						✓	3
21	Nola Dwija A			✓			✓			✓						✓	3
22	Raden Nadella V.P			✓			✓					✓					3
23	Septo Aji Yuwono	✓						✓				✓				✓	3
24	Toni Kusworo			✓				✓		✓							3
25	Wahyu Aji Bintang P			✓			✓					✓				✓	3
26	Waris Fanandi		✓			✓				✓						✓	3

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	KRITERIA 1PENILAIAN
1	DISIPLIN	5. Tertib mengikuti intruksi 6. Mengerjakan tugas tepat waktu 7. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta 8. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
2	JUJUR	5. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya 6. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi 7. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain 8. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
3	TANGGUNG JAWAB	5. Pelaksanaan tugas piket secara teratur. 6. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok 7. Mengajukan usul pemecahan masalah.

		8. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
4	SANTUN	1. Berinteraksi dengan teman secara ramah 2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan 3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat 4. Berperilaku sopan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.

Nilai akhir aspek sikap hanya 1 nilai, diambil dari **modus** (skor yang sering muncul.) keempat aspek sikap diatas. Konversi nilai sikap sesuai dengan Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 :

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A -	3.66	3.66	
B +	3.33	3.33	B
B	3	3	
B -	2.66	2.66	
C +	2.33	2.33	C
C	2	2	
C -	1.66	1.66	
D +	1.33	1.33	K
D	1	1	

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Tugas Diskusi

Tugas 1:

Membuat 1 kelompok 5 anak. Membahas tentang Pengelompokan zat gizi antara lain: Karbohidrat, Protein, Lemak, vitamin dan mineral dan setiap kelompok membahas satu (1) pengelompokan zat gizi, dan sumber makanan terdapat pada bahan pangan.

LEMBAR PENILAIAN DISKUSI OLEH TEMAN SEBAYA

NO	NAMA SISWA	NILAI RATA-RATA

Rubrik Penilaian Pengetahuan

Keterangan:

4 = Jika empat indikator terlihat.

3 = Jika tiga indikator terlihat.

2 = Jika dua indikator terlihat.

1 = Jika satu indikator terlihat.

Indikator:

1. Kejelasan Materi yang disampaikan
2. Percaya Diri
3. Komunikasi yang Baik
4. Mampu Menjawab Pertanyaan

b. Soal Essai

Kuis

Soal	Jawaban
1. Sebutkan fungsi zat gizi untuk tubuh!	<p>a. Zat gizi sebagai sumber energi</p> <p>b. Zat gizi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, (zat pembangun)</p> <p>c. Zat gizi sebagai pengatur/regulasi proses di dalam tubuh.</p>
2. Zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu makro dan mikro. Terdiri dari apa saja zat gizi makro?	<p>1. Karbohidrat</p> <p>2. Protein</p> <p>3. Lemak</p>
3. Sebutkan fungsi dari Karbohidrat!	<p>1. Sumber energi.</p> <p>2. Pengatur metabolisme lemak.</p> <p>3. Menghemat fungsi protein.</p> <p>4. Sumber energi utama bagi otak dan susunan syaraf pusat.</p> <p>5. Membantu mengeluarkan feses.</p>

4. Jelaskan pengertian status gizi!
Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan.
5. Jelaskan pengertian DKG (Daftar Kecukupan Gizi)!
Daftar Kegunaan Gizi Yang Dianjurkan (DKGA) adalah suatu daftar yang memuat jumlah energi dan berbagai zat gizi yang diperlukan oleh manusia dalam berbagai ukuran badan, umur dan dalam keadaan fisiologi.
6. Apa yang dimaksud dengan diet?
Diet adalah pengaturan pola makan dengan membatasi makanan (kalori) yang masuk kedalam tubuh.
7. Apa yang menjadi tujuan dari diet?
Tujuan diet adalah untuk memberikan makanan sesuai dengan kebutuhan gizi untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.
8. Sebutkan syarat dalam menyusun menu!
Pada waktu menyusun menu perlu diperhatikan beberapa hal, yaitu : Nilai gizi, biaya yang tersedia, mudah untuk di buat dan dapat diterima oleh setiap anggota keluarga.
9. Bagaimana langkah-langkah dalam menyusun menu!
 1. buatlah suatu pola dan susunan menu untuk jangka waktu yang diinginkan, (misalnya 3 hari, 5 hari atau 14 hari)
 2. cantumkan makanan pokok terlebih dahulu dalam daftar menu.
 3. cantumkan sayuran, usahakan menggunakan sayuran yang berwarna hijau
 4. cantumkan lauk pauk yaitu lauk hewani dan lauk nabati
 - 5 cantumkan buah, penggunaan buah yang sedang musim agar menghemat biaya.
 6. cantumkan selingan.
10. Apa saja persyaratan diet untuk balita?
 1. tinggi protein
 2. tinggi lemak
 3. tinggi vitamin dan mineral

Rubrik Penilaian Pengetahuan:

Keterangan:

Indikator Penilaian Pengetahuan

Nilai 10 jika jawaban benar

Nilai 5 jika jawaban mendekati benar

Nilai 3 jika jawaban kurang tepat

Nilai 2 jika jawaban tidak benar dijawab

Nilai 0 jika tidak menjawab

Total skor maksimal pengetahuan: 100

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Surakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Guru PPL-UNY

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 5 s/d 6
TEORI



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID SURAKARTA

Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345

No. Fax: (0271) 729261

SURAKARTA Kode Pos 57116-57199

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (TEORI)

ILMU GIZI

Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat : Ilmu Gizi

Kelas/Semester : XI /1

Pertemuan : 5 dan 6

Alokasi waktu : 4 x 45 Menit

Standart Kompetensi : Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan.

Kompetensi Dasar : 1.3 Membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi.

Indikator :

1. Siswa dapat menjelaskan jenis hidangan makanan.
2. Siswa mampu memilih menu dengan mempertimbangkan pedoman aturan makan/diet.
3. Siswa mampu memilih menu dengan mempertimbangkan kesukaan dan ketidaksukaan individu.
4. Siswa mampu memilih menu dengan mempertimbangkan makanan dengan energi yang berbeda dan kepadatan.
5. Siswa mampu memilih menu dengan memprtimbangkan gizi pada makanan.
6. Siswa mampu memilih menu dengan mempertimbangkan kebutuhan khusus dari kelompok tertentu.
7. Siswa mampu memilih menu dengan mempertimbangkan kebutuhan menurut prinsip-prinsip rancangan menu.
8. Siswa dapat mengembangkan rancangan masakan dan menu yang dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi masalah kesehatan yang berkaitan dengan diet.
9. Siswa mampu mendefinisikan siklus menu dipersiapkan bila dibutuhkan, dan diseimbangkan sehubungan dengan persyaratan dan ragam nutrisi.
10. Siswa mampu mempersiapkan makanan dan metode masakan direkomendasikan untuk menjaga nilai gizi makanan.
11. Siswa mampu mengevaluasi menu-menu untuk memastikan kandungan dan keseimbangan gizi yang tepat

I. Tujuan Pembelajaran

- 1. Siswa dapat menjelaskan pengertian DKBM.
- 2. Siswa dapat menjelaskan fungsi DKBM.
- 3. Siswa mampu cara menggunakan DKBM.
- 4. Siswa dapat menjelaskan pengertian menu..
- 5. Siswa mampu menjelaskan faktor-faktor pertimbangan dalam menyusun menu..
- 6. Siwa mampu memahami hal-hal yang diperhatikan dalam merancang menu.
- 7. Siswa mampu menjelaskan menyusun menu.
- 8. Siswa dapat memahami hal-hal yang yang perlu diperhatiakn dalam menyusun menu.
- 9. Siswa mampu menjelaskan hal-hal yang diperhatikan dalam mengolah bahan makanan.
- 10. Siswa dapat menggunakan DKBM.
- 11. Siswa dapat menyusun menu untuk berbagai golongan umur.
- 12. Siswa dapat mengevaluasi hasil masakan.

II. Materi Pembelajaran

- 1. Pengertian diet.
- 2. Faktor-faktor makanan.
- 3. Identifikasi penyakit.
- 4. Identifikasi makanan.
- 5. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
- 6. Perancangan menu untuk berbagai golongan umur.
- 7. Identifikasi persyaratan makan berbagai golongan umur
- 8. Pengolahan makanan.

III. Metode Pembelajaran

Ceramah, tanya jawab, kelompok, diskusi.

IV. Media Pembelajaran

Power point, papan tulis.

V. Langkah- langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	5. Salam, do’a dan memeriksa kehadiran peserta didik 6. Apersepsi: Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pentingnya menjaga kebutuhan asupan gizi yang masuk kedalam tubuh. 7. Guru memotivasi peserta didik dengan	15 menit

	<p>cara menginformasikan keuntungan-keuntungan yang diperoleh bila kita mempelajari ilmu gizi di bidang boga.</p> <p>8. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai pengertian DKBM, cara penggunaan DKBM dan juga fungsi dari DKBM, dan menggunakan DKBM dengan baik dan benar.</p>	
Inti	<p>Eksplorasi:</p> <p>Mengorientasikan peserta didik pada proses pembelajaran materi tentang Pengertian diet, Faktor-faktor makanan, Identifikasi penyakit, Identifikasi makanan</p> <p>Guru memberikan masalah kontekstual yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mencermati pertanyaan yang diberikan.• Meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan tanggapannya dan peserta didik lain menanggapi atau bertanya, sementara guru berperan sebagai fasilitator untuk mengklarifikasi jawaban peserta didik <p>Elaborasi</p> <p>Membantu peserta didik dalam kegiatan belajar memahami dan mencerna materi pelajaran meliputi</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Guru menjelaskan pedoman aturan makan/diet.▪ Guru menjelaskan makanan dengan enegi yang berbeda.▪ Guru menjelaskan pengertian DKBM.▪ Guru menjelaskan fungsi DKBM.▪ Guru menjelaskan cara menggunakan	155 menit

	<p>DKBM.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menjelaskan pengertian menu. ▪ Guru menjelaskan faktor-faktor pertimbangan dalam menyusun menu.. ▪ Guru menjelaskan hal-hal yang diperhatikan dalam merancang menu. ▪ Guru menjelaskan menyusun menu. ▪ Guru menjelaskan hal-hal yang yang perlu diperhatiakn dalam menyusun menu. ▪ Guru menjelaskan hal-hal yang diperhatikan dalam mengolah bahan makanan. ▪ Guru menjelaskan bagaimana menyusun menu untuk berbagai golongan umur. <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi • Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi pekerjaan siswa dengan menyisipkan simpulan-simpulan tentang materi yang telah diajarkan • Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan 2. Guru mengevaluasi pembelajaran dengan soal. 3. Guru menyampaikan kepada peserta didik materi pertemuan berikutnya dan memberi tugas untuk membuat susunan menu ala carte dan table d'hote . 4. Guru menutup pelajaran dengan do'a dan salam penutup. 	10menit

VI. Sumber Belajar

Sunita Almtsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

VII. Penilaian

Penilaian Sikap: Observasi

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 1

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Ashari Winda Nastiuti		✓			✓						✓				✓		3
2	Aurealia Rosari Flo		✓					✓			✓						✓	3
3	Dela Maylawati			✓			✓						✓			✓		3
4	Dodit Putro N			✓				✓			✓						✓	3
5	Eka Yoga P		✓					✓				✓					✓	3
6	Elsava Firdinia				✓			✓					✓		✓			4
7	Fajariah Putri T				✓		✓				✓						✓	4
8	Fikri Yuda F				✓	✓						✓					✓	4
9	Gita Putri F		✓			✓						✓				✓		3
10	Hafidh Valentino		✓					✓			✓						✓	3
11	Idha Fitri L			✓			✓					✓					✓	3
12	Kurnia Olyfiana	✓						✓					✓			✓		3
13	Leony Baskara K			✓				✓			✓						✓	3
14	Lilih Dwi Lestari W			✓			✓					✓				✓		3
15	Moniq Angelia C.K		✓					✓					✓				✓	4
16	Muhamad Rizki F			✓			✓					✓					✓	3
17	Nanda Nur Aisyah				✓			✓					✓		✓			4
18	Naufal Rifky W			✓		✓							✓			✓		3
19	Panju Suwadi		✓			✓						✓				✓		3
20	Saski Ardiyana P	✓						✓				✓					✓	3
21	Shaddam Putera E			✓			✓						✓			✓		3
22	Triana Febrianti		✓			✓							✓				✓	4
23	Vionika Emeraldal		✓			✓					✓					✓		3
24	Wahyu Aran P			✓			✓				✓					✓		3
25	Jeri Orlando			✓			✓					✓				✓		3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 2

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Agung Pamungkas		✓			✓				✓					✓			2
2	Anan Rendy Christian				✓		✓				✓				✓			2
3	Andreas Widi K			✓			✓						✓			✓		3
4	Arashi Lenandeo			✓				✓			✓						✓	3
5	Christina Wulan M.S		✓					✓				✓					✓	3
6	Gamaliel Aryadua S	✓						✓					✓			✓		3
7	Giovanni Charina S				✓		✓				✓						✓	4
8	Irene Gandyanto N.P				✓	✓						✓					✓	4
9	Maureen Margaretha		✓			✓						✓				✓		3
10	Mayta Sixthousandwi		✓					✓			✓						✓	3

	P.T																		
11	Mellenia Arta A			✓			✓					✓						✓	3
12	Michael Alfa C	✓						✓					✓				✓		3
13	Milinia Nur F			✓			✓				✓							✓	3
14	Nimas Ayu E.K			✓			✓					✓					✓		3
15	Novia Regita		✓				✓						✓					✓	4
16	Oktavia Sari			✓			✓						✓					✓	3
17	Raden Setyo K.M				✓			✓						✓		✓			4
18	Ridhilla Amin W.S			✓		✓							✓				✓		3
19	Shandy Kelana I.A		✓			✓							✓				✓		3
20	Shinta Bella Sari P.WR	✓						✓					✓					✓	3
21	Silviana Nurul S			✓			✓							✓			✓		3
22	Sindy Shinta M		✓			✓								✓				✓	4
23	Tegitsa Kusuma D		✓			✓						✓					✓		3
24	William David A			✓			✓					✓					✓		3
25	Raditya Tata K	✓					✓				✓						✓		2
26	Bagas Krisna A.P	✓					✓					✓				✓			2
27	Muhammad D.A	✓					✓						✓				✓		3
28	Pynkan Risnandha J	✓					✓						✓				✓		3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 3

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS	
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alfianti Suci M				✓		✓						✓		✓				3
2	Annisa Hardieni			✓			✓							✓			✓		3
3	Annisa Lutfiah S			✓				✓				✓						✓	3
4	Audry Dwi Y.N		✓					✓					✓					✓	3
5	Ayuk Kurniawati	✓					✓						✓				✓		3
6	Cassita Wahyuningtyas				✓		✓					✓						✓	4
7	Chriswan Abiyyu Y.				✓	✓							✓					✓	4
8	Cindana Yunika		✓			✓							✓				✓		3
9	Danar Ega Satria P		✓					✓				✓						✓	3
10	Degantara M.M				✓		✓						✓		✓				3
11	Dika Rositawati				✓			✓						✓		✓			4
12	Dini aulia Fazyah			✓		✓								✓			✓		3
13	Dyah Ayu Nila Sari		✓			✓							✓				✓		3
14	Elsika Veonanza	✓						✓					✓					✓	3
15	Faneza A.C			✓			✓							✓			✓		3
16	Fega Diyun Oktavia		✓			✓								✓				✓	4
17	Joko Nugroho		✓			✓						✓					✓		3
18	Kartika Chandra C			✓			✓					✓					✓		3
19	Kristian Widi A	✓					✓						✓				✓		3
20	Lokita Dewa S		✓			✓							✓				✓		3
21	Nola Dwija A		✓					✓				✓						✓	3
22	Raden Nadella V.P			✓			✓						✓					✓	3
23	Septo Aji Yuwono	✓						✓						✓			✓		3
24	Toni Kusworo			✓				✓				✓						✓	3
25	Wahyu Aji B.P			✓			✓						✓				✓		3
26	Waris Fanandi		✓					✓						✓				✓	4

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	KRITERIA 1PENILAIAN
1	DISIPLIN	1.Tertib mengikuti intruksi 2.Mengerjakan tugas tepat waktu 3.Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta 4.Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
2	JUJUR	1.Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya 2.Tidak menutupi kesalahan yang terjadi 3.Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain 4.Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
3	TANGGUNG JAWAB	1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur. 2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok 3. Mengajukan usul pemecahan masalah. 4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
4	SANTUN	1. Berinteraksi dengan teman secara ramah 2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan 3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat 4. Berperilaku sopan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.

Nilai akhir aspek sikap hanya 1 nilai, diambil dari **modus** (skor yang sering muncul.) keempat aspek sikap diatas. Konversi nilai sikap sesuai dengan Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 :

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A -	3.66	3.66	
B +	3.33	3.33	B
B	3	3	
B -	2.66	2.66	
C +	2.33	2.33	C
C	2	2	
C -	1.66	1.66	
D +	1.33	1.33	K
D	1	1	

SB : Sangat Baik

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

4. Penilaian Pengetahuan

Tugas individu

Tugas 1:

Masing-masing setiap siswa menghitung kebutuhan diri sendiri. Maka hitunglah:

- BBI
- Kebutuhan energi atau kalori
- Kebutuhan zat gizi yaitu protein, lemak dan karbohidrat.

LEMBAR PENILAIAN DISKUSI OLEH TEMAN SEBAYA		
NO	NAMA SISWA	NILAI RATA-RATA

Rubrik Penilaian Pengetahuan

- Keterangan:
- 4 = Jika empat indikator terlihat.
- 3 = Jika tiga indikator terlihat.
- 2 = Jika dua indikator terlihat.
- 1 = Jika satu indikator terlihat.
- Indikator:
- Kejelasan Materi yang disampaikan
 - Percaya Diri
 - Komunikasi yang Baik
 - Mampu Menjawab Pertanyaan

c. Soal Essai

ULANGAN HARIAN I

Soal	Jawaban
1. Sebutkan 5 faktor-faktor yang menjadi pertimbangan dalam menyusun menu!	<ol style="list-style-type: none">1. Kebutuhan gizi penerima makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi.2. Macam masakan yang disediakan sebaiknya disesuaikan dengan kebiasaan makan.3. Makanan harus bervariasi baik jenis makanan maupun bahan makannya.4.. Biaya yang tersedia dalam penyelenggaraan makanan.5. Iklim dan musim.
2. Apa saja yang harus diperhatikan dalam merancang menu?	<ol style="list-style-type: none">1 Jumlah pangan yang cukup2. untuk siapa menu tersebut direncanakan.3. makanan yang dihasilkan harus sesuai dengan gizi yang diperlukan.4. keragaman pangan atau bervariasi bahan pangan sangat diperlukan
3. Jelaskan dengan pengertian menu!	Menu adalah suatu susunan macam-macam hidangan yang disajikan pada waktu tertentu.
4. Apa saja yang menjadi tujuan dalam pemilihan bahan makanan?	<ul style="list-style-type: none">✓ Nilai beragama atau halal✓ Nilai gizi dan pemenuhan kebutuhan tubuh.✓ Kualitas bahan makanan yang baik dan tepat.
5. Jelaskan kreteria hasil masakan!	<ul style="list-style-type: none">• Warna: warna serta kombinasi yang menarik• Tektur dan bentuk: kombinasi ini sangat diperlukan agar dapat menarik dan mempercantik masakan• Aroma: merupakan perpaduan antara rasa dan aroma. Menu yang baik dapat mengkombinasikan antara rasa asam, manis, pedas dari masakan tersebut.• Kekentalan: menu akan lebih baik

bila memiliki tingkat kekentalan yang sudah standart dalam berbagai masakan.

- Teknik memasak: teknik memasak akan mempengaruhi hasil masak baik dalam penampilan, rasa maupun gizi.
- Cara menghidangkannya: dipengaruhi oleh jenis cara meletakkan makanan dan wadah yang digunakan.

Rubrik Penilaian Pengetahuan:

Keterangan:

Indikator Penilaian Pengetahuan

Nilai 20 jika jawaban benar

Nilai 8 jika jawaban mendekati benar

Nilai 3 jika jawaban kurang tepat

Nilai 1 jika jawaban tidak benar dijawab

Nilai 0 jika tidak menjawab

Total skor maksimal pengetahuan: 100

Rumus Konversi Nilai:

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Pengetahuan = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

Jumlah skor maksimal

Surakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran


Mahasiswa PPL-UNY

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christingrum

NIM. 13511241014

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 7 s/d 8
TEORI

	<p style="text-align: center;">SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID SURAKARTA Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345 No. Fax: (0271) 729261 SURAKARTA Kode Pos 57116-57199</p>	
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (TEORI)		
	ILMU GIZI	Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat	: Ilmu Gizi
Kelas/Semester	: XI /1
Pertemuan	: 7 dan 8
Alokasi waktu	: 4 x 45 Menit
Standart Kompetensi	: Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan.
Kompetensi Dasar	: 1.4 Menghitung kandungan gizi bahan makanan.
Indikator	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis-jenis hidangan yang dimakan sehari direkapitulasi 2. Menggolongkan makanan berdasarkan kelompok jenisnya. 3. Menghitung berat bahan makanan. 4. Melihat kandungan gizi tertentu bahan makanan (DKBM). 5. Menghitung total dan membandingkan dengan AKEI, 6. Kebutuhan protein per hari dan kebutuhan karbohidrat perhari.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyusun jenis-jenis hidangan yang dimakan sehari.
2. Siswa dapat menggolongkan makanan berdasarkan kelompok jenisnya.
3. Siswa mampu menghitung setiap berat bahan makanan yang akan digunakan.
4. Siswa mampu menggunakan melihat kandungan gizi tertentu dalam bahan makanan sesuai dengan DKBM.
5. Siswa mampu menghitung angka kecukupan energi tiap golongan umur.
6. Siwa dapat menghitung angka kecukupan protein tiap golongan umur.
7. Siswa dapat menghitung angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.

II. Materi Pembelajaran

1. Jenis-jenis hidangan
2. Mengelolah makanan berdasarkan kelompok jenisnya.
3. Menghitung berat badan makanan yang digunakan.
4. Melihat kandungan gizi bahan makanan sesuai DKBM.
5. Angka kecukupan energi tiap golongan umur.
6. Angka kecukupan protein tiap golongan umur.
7. Angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.

III. Metode Pembelajaran

Ceramah , kelompok, tanya jawab, diskusi.

IV. Media Pembelajaran

Power point, papan tulis

V. Langkah- langkahPembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Salam, do'a dan memeriksa kehadiran peserta didik.2. Apersepsi: Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pentingnya melakukan perencanaan hidangan harian dengan menghitung kandungan gizi bahan makanan.3. Guru memotivasi peserta didik dengan cara menginformasikan keuntungan-keuntungan yang diperoleh dibidang boga4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai menjelaskan dan menghitung energi tiap golongan umur, angka kecukupan protein tiap golongan umur, angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.	15 menit
Inti	<p>Eksplorasi:</p> <p>Mengorientasikan peserta didik pada proses pembelajaran meteri tentang menjelaskan dan menghitung energi tiap golongan umur, angka kecukupan protein tiap golongan umur, angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan masalah kontekstual yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan.• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mencermati pertanyaan yang diberikan.• Meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan tanggapannya dan peserta didik lain menanggapi atau bertanya, sementara guru berperan sebagai fasilitator untuk mengklarifikasi jawaban peserta didik	155 menit

	<p>Elaborasi</p> <p>Membantu peserta didik dalam kegiatan belajar memahami dan mencerna materi pelajaran meliputi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan menyusun jenis-jenis hidangan yang dimakan sehari.• Guru menjelaskan golongan makanan berdasarkan kelompok jenisnya.• Guru menjelaskan cara menghitung setiap berat bahan makanan yang akan digunakan.• Guru menjelaskan menggunakan melihat kandungan gizi tertentu dalam bahan makanan sesuai dengan DKBM.• Guru menjelaskan cara menghitung angka kecukupan energi tiap golongan umur.• Guru menjelaskan menghitung angka kecukupan protein tiap golongan umur.• Guru menjelaskan menghitung angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur. <p>Konfirmasi</p> <p>Peserta didik melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi pekerjaan siswa dengan menyisipkan simpulan-simpulan tentang materi yang telah diajarkan• Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan• Guru mengevaluasi pembelajaran dengan soal.• Guru menutup pelajaran dengan do'a dan salam penutup.	10 menit

VI. Sumber Belajar
 Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta:
 PT. Gramedia Pustaka Utama.

VII. Penilaian
Penilaian Sikap: Observasi

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 1

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Ashari Winda N				✓	✓						✓					✓	4
2	Aurealia Rosari F		✓			✓						✓				✓		3
3	Dela Maylawati		✓					✓				✓					✓	3
4	Dodit Putro N.			✓				✓				✓					✓	3
5	Eka Yoga P	✓						✓						✓			✓	3
6	Elsava Firdinia			✓				✓				✓					✓	3
7	Fajariah Putri T			✓				✓				✓				✓		3
8	Fikri Yuda F		✓					✓						✓			✓	4
9	Gita Putri F			✓				✓				✓					✓	3
10	Hafidh Valentino			✓				✓				✓					✓	3
11	Idha Fitri L	✓						✓						✓			✓	3
12	Kurnia Olyfiana			✓				✓				✓					✓	3
13	Leony Baskara K		✓					✓					✓				✓	3
14	Lilih Dwi L.W				✓			✓						✓		✓		4
15	Moniq Angelia C.K				✓			✓				✓					✓	4
16	Muhamad Rizki F			✓				✓					✓				✓	3
17	Nanda Nur Aisyah	✓						✓						✓			✓	3
18	Naufal Rifky W				✓			✓					✓		✓			3
19	Panju Suwadi			✓				✓						✓			✓	3
20	Saski Ardiyana P			✓				✓				✓					✓	3
21	Shaddam Putera E		✓					✓					✓				✓	3
22	Triana Febrianti	✓						✓					✓				✓	3
23	Vionika Emerald				✓			✓				✓					✓	4
24	Wahyu Aran P				✓	✓							✓				✓	4
25	Jeri Orlando		✓			✓							✓				✓	3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 2

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Agung Pamungkas		✓			✓					✓					✓		3
2	Anan Rendy C			✓			✓				✓					✓		3
3	Andreas Widi K	✓					✓					✓					✓	3
4	Arashi Lenandeo				✓	✓						✓					✓	4
5	Christina Wulan M.S				✓		✓					✓		✓				3
6	Gamaliel Aryadua S			✓			✓						✓			✓		3
7	Giovanni Charina S			✓				✓			✓						✓	3
8	Irene Gandyanto N.P		✓					✓				✓					✓	3
9	Maureen Margaretha	✓					✓					✓				✓		3

10	Mayta Sixthousandtwi P.T				✓	✓				✓						✓	4
11	Mellenia Arta A			✓		✓				✓						✓	3
12	Michael Alfa C		✓			✓					✓					✓	4
13	Milinia Nur F			✓		✓				✓						✓	3
14	Nimas Ayu E.K				✓		✓					✓		✓			4
15	Novia Regita			✓		✓						✓				✓	3
16	Oktavia Sari			✓		✓					✓					✓	3
17	Raden Setyo K.M	✓				✓					✓					✓	3
18	Ridhilla Amin W.S	✓					✓				✓					✓	3
19	Shandy Kelana I.A				✓	✓					✓					✓	3
20	Shinta Bella Sari P.WR			✓			✓			✓						✓	3
21	Silviana Nurul S.				✓	✓						✓				✓	4
22	Sindy Shinta M			✓		✓					✓					✓	3
23	Tegitsa Kusuma D	✓				✓						✓				✓	4
24	William David A	✓				✓					✓					✓	3
25	Raditya Tata K			✓		✓					✓					✓	3
26	Bagas Krisna A.P		✓				✓					✓				✓	4
27	Muhammad D.A			✓		✓					✓					✓	3
28	Pynkan Risnandha J				✓		✓					✓		✓			4

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 3

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alfianti Suci M	✓						✓				✓					✓	3
2	Annisa Hardieni		✓			✓						✓				✓		3
3	Annisa Lutfiah S				✓		✓					✓		✓				3
4	Audry Dwi Y.N			✓			✓						✓				✓	
5	Ayuk Kurniawati		✓						✓				✓					✓
6	Cassita W.		✓			✓					✓					✓		3
7	Chriswan A.Y			✓			✓				✓					✓		3
8	Cindana Yunika			✓			✓					✓				✓		3
9	Danar Ega S.P		✓					✓					✓				✓	4
10	Degantara M.M			✓			✓						✓				✓	3
11	Dika Rositawati				✓			✓					✓		✓			4
12	Dini aulia Fazyah			✓		✓							✓			✓		3
13	Dyah Ayu N.S		✓			✓						✓				✓		3
14	Elsika Veonanza	✓						✓					✓				✓	3
15	Faneza Aurelienjani C			✓			✓						✓			✓		3
16	Fega Diyun O		✓			✓							✓				✓	4
17	Joko Nugroho		✓			✓					✓					✓		3
18	Kartika Chandra C			✓			✓				✓					✓		3
19	Kristian Widi A			✓			✓					✓				✓		3
20	Lokita Dewa S		✓					✓					✓				✓	4
21	Nola Dwija A			✓				✓			✓						✓	3
22	Raden Nadella V.P		✓					✓				✓					✓	3
23	Septo Aji Y			✓			✓					✓					✓	3
24	Toni Kusworo	✓						✓					✓			✓		3

25	Wahyu Aji B.P			✓			✓		✓					✓	3
26	Waris Fanandi	✓					✓			✓				✓	3

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	KRITERIA 1PENILAIAN
1	DISIPLIN	1.Tertib mengikuti intruksi 2.Mengerjakan tugas tepat waktu 3.Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta 4.Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
2	JUJUR	1.Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya 2.Tidak menutupi kesalahan yang terjadi 3.Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain 4.Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
3	TANGGUNG JAWAB	1. Pelaksanaan tugas piket secara teratur. 2. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok 3. Mengajukan usul pemecahan masalah. 4. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
4	SANTUN	1. Berinteraksi dengan teman secara ramah 2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan

		3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat 4. Berperilaku sopan
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.

Nilai akhir aspek sikap hanya 1 nilai, diambil dari **modus** (skor yang sering muncul.) keempat aspek sikap diatas. Konversi nilai sikap sesuai dengan Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 :

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A -	3.66	3.66	
B +	3.33	3.33	B
B	3	3	
B -	2.66	2.66	
C +	2.33	2.33	C
C	2	2	
C -	1.66	1.66	
D +	1.33	1.33	K
D	1	1	

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang

5. Penilaian Pengetahuan

- a. Tugas Diskusi

Tugas 1: buatlah satu det menu ala carte dan table d hote dengan kelompokmu dan komunikasikan secara silang antar kelompok hal-hal seputar Pasta dan berikan penilaian teman sebaya.

LEMBAR PENILAIAN DISKUSI OLEH TEMAN SEBAYA

NO	NAMA SISWA	NILAI RATA-RATA

Rubrik Penilaian Pengetahuan

Keterangan:

4 = Jika empat indikator terlihat.

3 = Jika tiga indikator terlihat.

2 = Jika dua indikator terlihat.

1 = Jika satu indikator terlihat.

Indikator:

1. Kejelasan Materi yang disampaikan
2. Percaya Diri
3. Komunikasi yang Baik
4. Mampu Menjawab Pertanyaan

b. Soal Essai

1. Fajar seorang pelajar TB= 170 cm, BB= 90 kg umur 16. Hitung kebutuhan energi P,L,Kh dalam 1 hari dan menyusun menu sesuai dengan perhitungan:
 - a) Persyaratan
 - b) BBI
 - c) Menentukan energi atau kalori
 - d) Menentukan kebutuhan gizi
 - Protein
 - Lemak
 - Kharbohidrat

Jawaban:

- a) Persyaratan:
 - Makanan yang dianjurkan: semua bahan makanan
 - Makanan yang tidak dianjurkan: makanan atau bahan makan yang mengandung gas
 - Tinggi protein, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi vitamin dan mineral
- b) Menghitung BBI

Rumus: $BBI = (TB - 100) - 10\%(TB - 100)$

$$BBI = (170 - 100) - 10\%(170 - 100)$$
$$= (70) - 10\%(70)$$
$$= 63$$

c) Kebutuhan Energi:

Rumus: untuk laki-laki

$$\begin{aligned} &= 66 + (13,7 \times \text{BB aktual}) + (5 + \text{TB}) - (6,8 \times \text{U}) \\ &= 66 + (13,7 \times 90) + (5 + 170) - (6,8 \times 16) \\ &= 66 + 1233 + 850 - 108,8 \\ &= 3237 \end{aligned}$$

d) Kebutuhan gizi

Rumus:

- Protein = 20% s/d 30% x total kebutuhan energi : 4 =
- Lemak = 20% s/d 30% x total kebutuhan energi : 9 =
- Karbohidrat = 60% s/d 70% x total kebutuhan energi : 4 =

Jawab:

- Protein: $30\% \times 3237 : 4 = 243$ kal
- Lemak: $20\% \times 3237 : 9 = 72$ kal
- Karbohidrat $60\% \times 3237 : 4 = 485$ kal

Pubrik Penilaian Pengetahuan:

Keterangan:

Indikator Penilaian Pengetahuan

Nilai 25 jika jawaban benar

Nilai 8 jika jawaban mendekati benar

Nilai 5 jika jawaban kurang tepat

Nilai 1 jika jawaban tidak benar dijawab

Nilai 0 jika tidak menjawab

Total skor maksimal pengetahuan: 100

Rumus Konversi Nilai:

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Pengetahuan = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 =$ _____

Jumlah skor maksimal

Surakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,


Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL-UNY

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christingrum
NIM. 13511241014

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 7 s/d 8
PRAKTIK

	<p style="text-align: center;">SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID SURAKARTA Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345 No. Fax: (0271) 729261 SURAKARTA Kode Pos 57116-57199</p>	
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (PRAKTIK)		
	ILMU GIZI	Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat : Ilmu Gizi

Kelas/Semester : XI /1

Pertemuan : 7 dan 8

Alokasi waktu : 4 x 45 Menit

Standart Kompetensi : Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan.

Kompetensi Dasar : 1.4 Menghitung kandungan gizi bahan makanan.

Indikator :

1. Jenis-jenis hidangan yang dimakan sehari direkapitulasi
2. Menggolongkan berdasarkan jenisnya.
3. Menghitung berat bahan makanan.
4. Melihat kandungan gizi tertentu bahan makanan (DKBM).
5. Menghitung total dan membandingkan dengan AKEI,
6. Kebutuhan protein per hari dan kebutuhan karbohidrat perhari.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyusun jenis-jenis hidangan yang dimakan sehari.
2. Siswa dapat menggolongkan makanan berdasarkan kelompok jenisnya.
3. Siswa mampu menghitung setiap berat bahan makanan yang akan digunakan.
4. Siswa mampu menggunakan melihat kandungan gizi tertentu dalam bahan makanan sesuai dengan DKBM.
5. Siswa mampu menghitung angka kecukupan energi tiap golongan umur.
6. Siwa dapat menghitung angka kecukupan protein tiap golongan umur.
7. Siswa dapat menghitung angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.

II. Materi Pembelajaran

- 1. Jenis-jenis hidangan
- 2. Mengelolah makanan berdasarkan kelompok jenisnya.
- 3. Menghitung berat badan makanan yang digunakan.
- 4. Melihat kandungan gizi bahan makanan sesuai DKBM.
- 5. Angka kecukupan energi tiap golongan umur.
- 6. Angka kecukupan protein tiap golongan umur.
- 7. Angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur

III. Pendekatan, Metode dan media Pembelajaran

- 1. Pendekatan: Deduktif, Induktif
- 2. Metode : ceramah, tanya jawab dan praktek
- 3. Media : Jobsheet

IV. Sumber alat, dan bahan pembelajaran

- 1. Sumber Belajar : Jobsheet
- 2. Alat pembelajaran : alat dan bahan praktik
- 3. Bahan pembelajaran : jobsheet
- 4. Buku resep:

V. Langkah- langkahPembelajaran

Praktik

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Salam, do’a dan memeriksa kehadiran peserta didik.</div> <div>Apersepsi:</div> <ul style="list-style-type: none">• Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pentingnya melakukan perencanaan hidangan harian dengan menghitung kandungan gizi bahan makanan.• Guru memotivasi peserta didik dengan cara menginformasikan keuntungan-keuntungan yang diperoleh dibidang boga.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai menjelaskan dan menghitung energi tiap golongan umur, angka kecukupan protein tiap golongan umur, angka kecukupan karbohidrat tiap golongan umur.	15 menit
Inti	<div>3. Eksplorasi:</div>	145 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa membaca jobsheet. - Siswa memahami dan mengerti setiap langkah-langkah cara pembuatan resep yang akan di kerjakan. <p>4. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik memulai mempraktikan yang akan diperaktikan dengan berkelompok yang sudah dibentuk sebelumnya. - Menyiapkan bahan untuk melakukan praktik agar menjamin mutu bahan dan standar. - Praktek dengan teknik yang tepat untuk pengolahan bahan makanan dan menjamin standar kerja yang benar kebersihan. - Praktik cara penataan yang tepat untuk penyajian dengan mengutamakan kesempurnaan penyajian. <p>5. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi hasil praktek dan penguatan. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan clear up hasil praktik. 2. Siswa memperhatikan penjelasan untuk pembahasan minggu berikutnya. 3. Pembelajaran ditutup dengan doa 	20 menit

VI. Sumber Belajar

Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- VII. Penilaian**
1. Teknik atau metode penilaian :
 2. Bentuk instrumen penilaian :
 3. Pedoman penskoran nilai

Lembar Penilaian Kerja:

Kompetensi	Kriteria	Penilaian				Total Skor
		1	2	3	4	
A. Persiapan (15 %)						24
1.Persiapan diri	- Kelengkapan Uniform					
	- Kebersihan diri (kuku, rambut)					
2,Persiapan Bahan	- Bahan sesuai Resep					
	- Kebersihan Bahan					
3.Persiapan Alat	- Alat olah yang sesuai					
	- Kebersihan Alat					
B. Proses Pengolahan (30%)	- Penguasaan Resep					12
	- Kebersihan meja kerja					
	- Keteraturan pengolahan					
C. Hasil Kerja (35%)	- Penampilan hidangan					20
	- Warna					
	- Rasa					
	- Tekstur					
	- Kreatifitas					
D. Sikap (10%)	- Sikap saat mengikuti kegiatan pembelajaran					4
E. Waktu (10%)	- Ketepatan waktu dari persiapan sampai menghadirkan					4

Rubrik Penilaian Kerja

RUBRIK

Skor	Tingkat (Level)	Kriteria
4	Superior	<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan pemahaman yang lebih terhadap pengolahan hidangan• Menggunakan teknik pengolahan yang sesuai• Cara pengolahan dan penyajian yang benar• Menunjukkan sikap dan cara memasak yang patut dicontoh• Melebihi hidangan yang diinginkan
3	Memuaskan dengan sedikit kekurangan	<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan pemahaman terhadap pengolahan hidangan• Menggunakan teknik pengolahan yang sesuai• Cara pengolahan dan penyajian yang benar• Menunjukkan sikap dan cara memasak yang baik• Memenuhi hidangan yang diinginkan
2	Cukup memuaskan dengan banyak kekurangan	<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan pemahaman sebagian besar terhadap pengolahan hidangan• Tidak Menggunakan teknik pengolahan yang sesuai• Cara pengolahan dan penyajian sebagian besar benar• Menunjukkan sikap dan cara memasak yang sesuai• Menyajikan hidangan yang sesuai namun biasa
1	Tidak memuaskan	<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan pemahaman yang kurang terhadap pengolahan hidangan

		<ul style="list-style-type: none">• Tidak Menggunakan teknik pengolahan yang sesuai• Cara pengolahan dan penyajian yang kurang sesuai• Menunjukkan sikap dan cara memasak yang kurang baik• Tidak memenuhi hidangan yang diinginkan
--	--	--

Surakarta, 27 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum
NIM. 13511241014

JOB SHEET
SMK SAHID SURAKARTA

- A. MATA PELAJARAN : Ilmu Gizi
- B. WAKTU : 4 x 45 Menit
- C. KOMPETENSI : Membuat makanan sesuai dengan golongan umur

D. SUB KOMPETENSI :

1. Siswa mampu Menghitung kebutuhan energi dengan tepat
2. Siswa mampu Memilih jenis makanan sesuai dengan kelompok umur dengan benar
3. Siswa mampu menyiapkan bahan untuk produksi dan menjamin mutu bahan dan standar kebersihan
4. Siswa mampu memilih cara penataan yang tepat untuk penyajian dengan mengutamakan kesempurnaan penyajian


E. KESELAMATAN KERJA

1. Menggunakan perlengkapan praktikum: baju kerja, kerpas (sanggul cepol), celemek, dan serbet (2 buah)
2. Menggunakan sepatu berhak pendek dan tidak licin
3. Menggunakan celana longgar berbahan kain
4. Tidak menggunakan perhiasan
5. Tidak mengaktifkan handphone selama praktikum berlangsung
6. Menggunakan alat sesuai dengan SOP
7. Memperhatikan lingkungan kerja

F. Evaluasi Penilaian

No	Kriteria Hasil	Nilai	Keterangan
1	Rasa		
2	Tekstur		
3	Warna		
4	Penampilan		
5	Kelayakan Jual		

LAMPIRAN RPP
PERTEMUAN KE- 9 s/d 10
TEORI

	<p>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN SAHID SURAKARTA Jl. Yosodipuro No. 87 Surakarta. No. Telp: (0271) 71345 No. Fax: (0271) 729261 SURAKARTA Kode Pos 57116-57199</p>	
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (TEORI)		
	ILMU GIZI	Waktu 4 x 45 menit

Mata Diklat : Ilmu Gizi

Kelas/Semester : XI /1

Pertemuan : 9 dan 10

Alokasi waktu : 4 x 45 Menit

Standart Kompetensi : Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan.

Kompetensi Dasar : 1.5 Mengevaluasi menu dan makanan yang diolah.

Indikator :

1. Makanan dan menu
2. Membuat menu
3. Mengevaluasi makanan dan menu untuk memastikan kepuas-kepuasan pelanggan.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan makanan dan menu.
2. Siswa dapat membuat menu
3. Siswa dapat mengevaluasi makanan dan menu untuk memastikan kepuas-kepuasan pelanggan.

II. Materi Pembelajaran

1. Makanan dan minuman
2. Membuat menu
3. Evaluasi kepuasan konsumen (makanan dan menu).

III. Metode Pembelajaran

Ceramah, tanya jawab, kelompok, diskusi.

IV. Media Pembelajaran

Power point, papan tulis.

V. Langkah- langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pandahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam, do'a dan memeriksa kehadiran peserta didik. 2. Apersepsi: <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajukan serangkaian pertanyaan kepada siswa tentang pengertian makanan dan menu. 	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memotivasi peserta didik dengan cara menginformasikan keuntungan-keuntungan yang diperoleh dibidang boga • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai teknik evaluasi kepuasan pelanggan. 	
Inti	<p>1. Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengorientasikan peserta didik pada proses pembelajaran meteri tentang menjelaskan teknik evaluasi kepuasan pelanggan, mengevaluasi dengan teliti, ramah dan sopan. • Guru memberikan masalah kontekstual yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, masalah tersebut disajikan dalam bentuk pertanyaan • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mencermati pertanyaan yang diberikan. • Meminta beberapa peserta didik untuk menyampaikan tanggapannya dan peserta didik lain menanggapi atau bertanya, sementara guru berperan sebagai fasilitator untuk mengklarifikasi jawaban peserta didik <p>2. Elaborasi</p> <p>Membantu peserta didik dalam kegiatan belajar memahami dan mencerna materi pelajaran meliputi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan makanan dan menu. • Guru menjelaskan cara membuat menu • Guru menjelaskan cara mengevaluasikan makanan dan menu untuk memastikan kepuasan-kepuasan pelanggan. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan refleksi terhadap proses 	155 menit

	<p>pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi pekerjaan siswa dengan menyisipkan simpulan-simpulan tentang materi yang telah diajarkan Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan Guru mengevaluasi pembelajaran dengan soal. Guru menutup pelajaran dengan do'a dan salam penutup. 	10menit

VI. Sumber Belajar

Sunita Almatsier. (2012). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Miranti, Tantri. 2013. *Ilmu Gizi 1*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Pembinaan Sekolah Mnengah Kejuruan

VII. Penilaian

6. Penilaian Sikap: Observasi

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 1

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS	
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUN G JAWAB				SANTUN					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ashari Winda N				✓	✓							✓					✓	4
2	Aurealia Rosari F			✓			✓						✓				✓		3
3	Dela Maylawati			✓				✓				✓						✓	3
4	Dodit Putro N				✓			✓					✓					✓	3
5	Eka Yoga P	✓						✓						✓			✓		3
6	Elsava Firdinia				✓			✓				✓						✓	3
7	Fajariah Putri T				✓			✓					✓				✓		3
8	Fikri Yuda F			✓					✓					✓				✓	4
9	Gita Putri Febiani				✓			✓					✓					✓	3
10	Hafidh Valentino				✓			✓					✓				✓		3
11	Idha Fitri L	✓							✓					✓			✓		3
12	Kurnia Olyfiana				✓				✓				✓					✓	3
13	Leony Baskara K			✓					✓					✓				✓	3
14	Lilih Dwi Lestari W				✓				✓					✓		✓			4
15	Moniq Angelia C.K				✓		✓					✓						✓	4
16	Muhamad Rizki F				✓			✓					✓					✓	3

17	Nanda Nur Aisyah	✓					✓					✓		✓		3	
18	Naufal Rifky W			✓		✓					✓	✓				3	
19	Panju Suwadi			✓		✓					✓			✓		3	
20	Saski Ardiyana P			✓			✓			✓					✓	3	
21	Shaddam Putera E		✓				✓				✓				✓	3	
22	Triana Febrianti	✓					✓				✓				✓	3	
23	Vionika Emeraldal				✓		✓			✓						✓	4
24	Wahyu Aran P				✓	✓					✓					✓	4
25	Jeri Orlando		✓			✓					✓				✓		3

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 2

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUNG JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Agung Pamungkas		✓			✓					✓					✓		3
2	Anan Rendy C			✓			✓				✓					✓		3
3	Andreas Widi K	✓					✓					✓					✓	3
4	Arashi Lenandeo				✓	✓						✓					✓	4
5	Christina Wulan M.S				✓		✓					✓		✓				3
6	Gamaliel Aryadua S			✓			✓							✓			✓	3
7	Giovanni Charina S			✓				✓			✓						✓	3
8	Irene Gandyanto N.P		✓					✓				✓					✓	3
9	Maureen Margaretha	✓					✓					✓					✓	3
10	Mayta Sixthousand P.T				✓		✓				✓						✓	4
11	Mellenia Arta Agustina			✓			✓					✓					✓	3
12	Michael Alfa Chrisnata		✓					✓					✓				✓	4
13	Milinia Nur Fitri			✓			✓					✓					✓	3
14	Nimas Ayu Eva K				✓			✓					✓		✓			4
15	Novia Regita			✓		✓							✓			✓		3
16	Oktavia Sari			✓			✓					✓				✓		3
17	Raden Setyo K.M	✓					✓					✓					✓	3
18	Ridhilla Amin W.S	✓						✓				✓					✓	3
19	Shandy Kelana I.A				✓	✓						✓				✓		3
20	Shinta Bella Sari P.WR			✓				✓			✓						✓	3
21	Silviana Nurul S				✓	✓						✓					✓	4
22	Sindy Shinta M			✓			✓					✓				✓		3
23	Tegitsa Kusuma D	✓					✓						✓				✓	4
24	William David A	✓					✓					✓					✓	3
25	Raditya Tata K			✓			✓					✓				✓		3
26	Bagas Krisna A.P		✓					✓					✓				✓	4
27	Muhammad Dafa A			✓			✓					✓					✓	3
28	Pynkan Risnandha J				✓			✓					✓		✓			4

LEMBAR OBSERVASI AFEKTIF (SIKAP) XI JASA BOGA 3

NO	NAMA	SIKAP YANG DIAMATI																MODUS
		DISIPLIN				JUJUR				TANGGUNG JAWAB				SANTUN				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alfianti Suci M	✓						✓				✓					✓	3
2	Annisa Hardieni		✓			✓						✓				✓		3
3	Annisa Lutfiah S				✓		✓					✓		✓				3
4	Audry Dwi Yanti N			✓			✓						✓				✓	
5	Ayuk Kurniawati		✓						✓					✓				✓
6	Cassita Wahyuningtyas		✓			✓					✓					✓		3
7	Chriswan Abiyyu Y			✓			✓				✓					✓		3
8	Cindana Yunika			✓			✓					✓				✓		3
9	Danar Ega Satria Putra		✓					✓					✓				✓	4

10	Degantara M.M			✓		✓				✓				✓	3
11	Dika Rositawati			✓		✓				✓		✓			4
12	Dini aulia Fazyah			✓	✓					✓			✓		3
13	Dyah Ayu Nila S		✓		✓					✓			✓		3
14	Elsika Veonanza	✓				✓				✓				✓	3
15	Faneza Aurelienjani C			✓		✓				✓			✓		3
16	Fega Diyun Oktavia		✓		✓					✓				✓	4
17	Joko Nugroho		✓		✓				✓				✓		3
18	Kartika Chandra C			✓		✓			✓				✓		3
19	Kristian Widi A			✓		✓				✓			✓		3
20	Lokita Dewa S		✓			✓				✓				✓	4
21	Nola Dwija A			✓		✓			✓					✓	3
22	Raden Nadella V.P		✓			✓			✓					✓	3
23	Septo Aji Yuwono			✓		✓				✓				✓	3
24	Toni Kusworo	✓				✓				✓			✓		3
25	Wahyu Aji B.P			✓		✓			✓					✓	3
26	Waris Fanandi	✓				✓				✓				✓	3

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	KRITERIA 1PENILAIAN
1	DISIPLIN	1. Tertib mengikuti intruksi 2. Mengerjakan tugas tepat waktu 3. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta 4. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
2	JUJUR	1. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya 2. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi 3. Tidak mencontek atau melihat data/pekerjaan orang lain 4. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari
		4 = jika empat indikator terlihat. 3 = jika tiga indikator terlihat. 2 = jika dua indikator terlihat. 1 = jika satu indikator terlihat.
3	TANGGUNG JAWAB	9. Pelaksanaan tugas piket secara teratur. 10. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok 11. Mengajukan usul pemecahan masalah. 12. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan

		<p>4 = jika empat indikator terlihat.</p> <p>3 = jika tiga indikator terlihat.</p> <p>2 = jika dua indikator terlihat.</p> <p>1 = jika satu indikator terlihat.</p>
4	SANTUN	<p>1. Berinteraksi dengan teman secara ramah</p> <p>2. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung perasaan</p> <p>3. Menggunakan bahasa tubuh yang bersahabat</p> <p>4. Berperilaku sopan</p>
		<p>4 = jika empat indikator terlihat.</p> <p>3 = jika tiga indikator terlihat.</p> <p>2 = jika dua indikator terlihat.</p> <p>1 = jika satu indikator terlihat.</p>

Nilai akhir aspek sikap hanya 1 nilai, diambil dari **modus** (skor yang sering muncul.) keempat aspek sikap diatas. Konversi nilai sikap sesuai dengan Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 :

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A -	3.66	3.66	
B +	3.33	3.33	B
B	3	3	
B -	2.66	2.66	
C +	2.33	2.33	C
C	2	2	
C -	1.66	1.66	
D +	1.33	1.33	K
D	1	1	

SB : Sangat Baik
 B : Baik
 C : Cukup
 K : Kurang

7. Penilaian Pengetahuan

b. Tugas Diskusi

Tugas 1: Menyusun menu yang akan diolah dan mengevaluasi menu untuk diperhatikan dalam pengolahannya dan penyajiannya.!

LEMBAR PENILAIAN DISKUSI OLEH TEMAN SEBAYA

NO	NAMA SISWA	NILAI RATA-RATA

Rubrik Penilaian Pengetahuan

Keterangan:

4 = Jika empat indikator terlihat.

3 = Jika tiga indikator terlihat.

2 = Jika dua indikator terlihat.

1 = Jika satu indikator terlihat.

Indikator:

1. Kejelasan Materi yang disampaikan
2. Percaya Diri
3. Komunikasi yang Baik
4. Mampu Menjawab Pertanyaan

b. Soal Essai

1. apa saja yang perlu diperhatikan dalam merancang menu?

Jawab:

Jumlah yang cukup Artinya jumlah pangan yang 6 yang dikonsumsi memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan.

ditunjukkan untuk siapa? : individu, keluarga, group/institusi,

Aktivitas : rendah, normal, tinggi

Tujuan untuk apa? : Normal, Balance, Therapy, Perbaikan

Terdiri dari beragam makanan

Tidak ada makanan yang mengandung semua zat gizi

Keragaman pangan yang dipilih sebaiknya sesuai dengan konsep 4 sehat

Hasil pendidikan tentang konsumsi pangan di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar (60-80%) konsumsi energi berasal dari pangan pokok, beras.

Rubrik Penilaian Pengetahuan:

Keterangan:

Indikator Penilaian Pengetahuan

Nilai 35 jika jawaban benar

Nilai 4 jika jawaban mendekati benar

Nilai 3 jika jawaban kurang tepat

Nilai 1 jika jawaban tidak benar dijawab

Nilai 0 jika tidak menjawab

Total skor maksimal pengetahuan: 100

Rumus Konversi Nilai:

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

Surakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru mata Pelajaran

Mahasiswa PPL-UNY

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum
NIM. 13511241014

LAMPIRAN
MATRIKS MINGGUAN

LAMPIRAN CATATAN MINGGUAN



Universitas Negeri
Yogyakarta

**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/MAGANG III UNY
TAHUN 2016**

F01

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	: NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	NIM	: 13511241037
GURU PEMBIMBING	: ANING YULIANTI, A. MD	FAK/ JUR/ PRODI	: FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
WAKTU PELAKSANAAN PPL	: 15 JULI – 17 SEPTEMBER 2016	DOSEN PEMBIMBING	: PRIHASTUTI EKAWATI

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE												JUMLAH JAM
		FEBRUARI	MARET	JULI			AGUSTUS				SEPTEMBER			
				III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	
1.	Penyerahaan Surat Kepada Kepala Sekolah	1												1
2.	Pembuatan Program PPL													
	a. Observasi sekolah		12											12
	b. Menyusun Matrik Program PPL			2										2
3	Mengajar “Ilmu Gizi” kelas XI JB													
	Persiapan													
	1) Observasi			10										10
	2) Konsultasi dengan guru pembimbing			1						1		1		3
	3) Pembagian jadwal mengajar			2										2

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE												JUMLAH JAM	
		FEBRUARI	MARET	JULI			AGUSTUS				SEPTEMBER				
				III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III		2
	4) Membuat RPP Ilmu Gizi			2											
	5) Menyiapkan materi Ilmu Gizi			3	1	1	3	1		1	3	1		14	
	6) Menyiapkan media Ilmu Gizi			4			4	1			3			12	
	Pelaksanaan														
	Melaksanakan KBM Ilmu Gizi				12	12	12	12	8	12	12	12	4	96	
	Evaluasi														
	Evaluasi setelah mengajar			1	1		1	1			1		1	6	
4.	Membuat soal dan kunci jawaban								3					3	
5.	Menilai tugas-tugas siswa					2				2				4	
6.	Piket guru			8	16	16	8	8	8	8	8	8	8	96	
7.	Piket UP (Unit Produksi)			8	8	8		8	8	8	8	8		64	
8.	Piket dapur produksi			5	5	5		5	5	5	5	5		40	
9.	Kegiatan Sekolah														
	a. Kemah bakti						24							24	
	b. Upacara bendera 17 Agustus								2					2	
10	Pembuatan Laporan PPL														
	a. Persiapan											5		5	
	b. Pelaksanaan											5	7	7	
11.	Penarikan Mahasiswa PPL												3	3	
JUMLAH JAM														406	

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah SMK Sahid

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Naim Mabruri, M.Pd

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

Nice diah Christiningrum

NIP. 19750428199903 2 002

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241014
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu, 20 Februari 2016	Penyerahan surat kepada kepala sekolah SMK Sahid Surakarta	Perwakilan mahasiswa PPL UNY menyerahkan surat kepada kepala Sekolah SMK Sahid Surakarta		
2.	Selasa, 01 Maret 2016	Penerimaan mahasiswa PPL oleh pihak sekolah SMK Sahid	10 mahasiswa PPL UNY telah diterima di SMK Sahid Surakarta		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
3.	Rabu, 02 Maret 2016	Observasi	1. Mahasiswa melakukan observasi dilingkungan sekolah. 2. Mahasiswa melakukan observasi dikelas, melihat guru mengajar dan melihat suasana kelas saat KBM berlangsung.		
4.	Kamis, 03 Maret 2016	Observasi	Mengikuti kelas saat mata pelajaran Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental di kelas XI JB 2		
5.	Sabtu, 16 Juli 2016	Konsultasi dengan guru pembimbing	1. Mengetahui mata pelajaran yang akan diajarkan 2. Mengetahui jadwal guru pembimbing 3. Mendapat silabus		
6.	Senin, 18 Juli 2016	MOS	Membuat bun burger untuk produk burger yang akan dijual kepada peserta MOS		
7.	Selasa, 19 Juli 2016	MOS	1. Membuat burger 2. Membuat aneka minuman (jus dan sirup) 3. Menjaga stand jualan untuk peserta MOS		
8.	Rabu, 20 Juli 2016	Piket Guru	1. Datang pagi menyambut siswa 2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai 3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi)		
9.	Kamis, 21 Juli 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
10.	Jumat, 22 Juli 2016	Menyusun materi dan media pembelajaran	Mencari materi pembelajaran Ilmu Gizi dan membuat media pembelajaran berupa powerpoint		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	: SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	: NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	: JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	: 13511241014
GURU PEMBIMBING	: ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	: FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
		DOSEN PEMBIMBING	: PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 25 Juli 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datang pagi menyambut siswa 2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai 3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi) 4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah 		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 26 Juli 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi 2. Perkenalan 3. Pengenalan SK dan KD 4. Evaluasi dari guru pembimbing 		
3.	Rabu, 27 Juli 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi 2. Perkenalan 3. Pengenalan SK dan KD 4. Evaluasi dari guru pembimbing 		
4.	Kamis, 28 Juli 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
5.	Jum'at, 29 Juli 2016	Menyusun RPP dan media pembelajaran	Membuat RPP dan media pembelajaran berupa power point		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241014
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 01 Agustus 2016	Piket Guru	1. Datang pagi menyambut siswa 2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai 3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi)		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 02 Agustus 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang ilmu gizi dasar 3. Memantau kinerja peserta didik 4. Evaluasi olah guru pembimbing 		
3.	Rabu, 03 Agustus 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 3 dan 1 tentang ilmu gizi dasar 2. Memantau kinerja peserta didik 3. Evaluasi olah guru pembimbing 		
4.	Kamis, 04 Agustus 2016	Kemah Bakti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikuti kegiatan kemah bakti untuk siswa baru di wonogiri. 2. Menjalankan UP (Unit Produksi) 	Hujan pada malam hari menyebabkan banyak tenda bocor sehingga harus mencari tempat tidur lain.	Menginap di masjid dan aula taman baca
5.	Jumat, 05 Agustus 2016	Kemah Bakti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi guru pendamping, mendampingi out bond 2. Menjalankan UP (Unit Produksi) 		
6.	Sabtu, 06 Agustus 2016	Kemah Bakti	Penutupan acara kemah bakti		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241014
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 08 Agustus 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none">1. Datang pagi menyambut siswa2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi)4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 09 Agustus 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang ruang lingkup ilmu gizi, sumber gizi dan pengkelompokan sumber zat gizi 2. Memantau kinerja peserta didik 3. Evaluasi olah guru pembimbing 		
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	PPL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang ruang lingkup ilmu gizi, sumber gizi dan pengkelompokan sumber zat gizi 2. Evaluasi olah guru pembimbing 	Beberapa siswa tidak konsentrasi saat pelajaran dengan alasan lelah setelah mengikuti kemah bakti	Memberi motivasi hingga siswa siap menerima materi
4.	Kamis, 11 Agustus 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
5.	Jumat, 12 Agustus 2016	Piket Dapur	Inventarisasi bahan dan alat yang ada di dapur produksi		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016
SMK SAHID SURAKARTA

F02
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241037
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 15 Agustus 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none">1. Datang pagi menyambut siswa2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi)4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 16 Agustus 2016	PPL	Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang penjelasan DKG, fungsi-fungsi DKG, dan manfaat dari DKG.		
3.	Rabu, 17 Agustus 2016	Upacara kemerdekaan	Upacara peringatan hari kemerdekaan Indonesia.		
4.	Kamis, 18 Agustus 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta Memantau kinerja peserta didik		
5.	Jumat, 19 Agustus 2016	Piket Dapur	Menjaga kebersihan dapur produksi		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241037
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 22 Agustus 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none">1. Datang pagi menyambut siswa2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi)4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 23 Agustus 2016	PPL (ulangan harian I)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendampingi dan mengawasi Ulangan Harian I kelas XI JB 2 2. Mengoreksi hasil ulangan harian 3. Memberikan remidiasi kepada siswa yang nilainya kurang dari KKM 	Beberapa siswa tidak hadir	Mengikuti ulangan susulan
3.	Rabu, 24 Agustus 2016	PPL (ulangan harian I)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendampingi dan mengawasi Ulangan Harian I kelas XI JB 3 dan 1 	Beberapa siswa tidak hadir	Mengikuti ulangan susulan
4.	Kamis, 25 Agustus 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
5.	Jumat, 26 Agustus 2016	Piket Dapur	Menjaga kebersihan dapur produksi		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	:	SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	:	Nice Diah Christiningrum
ALAMAT SEKOLAH	:	JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	:	13511241037
GURU PEMBIMBING	:	ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	:	FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
			DOSEN PEMBIMBING	:	PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 29 Agustus 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none">1. Datang pagi menyambut siswa2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	PPL	Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang cara menghitung kebutuhan gizi balita, remaja, dewasa, dan menyusun menu sehari.		
3.	Rabu, 31 Agustus 2016	PPL	Mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 3 dan 1 tentang cara menghitung balita, remaja, dewasa, dan menyusun menu sehari		
4.	Kamis, 01 September 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
5.	Jumat, 02 September 2016	Piket Dapur	Menjaga kebersihan dapur produksi		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	: SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	: Nice Diah Christiningrum
ALAMAT SEKOLAH	: JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	: 13511241014
GURU PEMBIMBING	: ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	: FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
		DOSEN PEMBIMBING	: PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 05 September 2016	Piket Guru	5. Datang pagi menyambut siswa 6. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai 7. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi) Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 06 September 2016	PPL	Mengajar Praktikum mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 2 tentang kebutuhan kelompok umur Memantau kinerja peserta didik	Pengalaman pertama masuk dapur produksi, persiapan kurang matang.	
3.	Rabu, 07 September 2016	PPL	Mengajar Praktikum mata pelajaran Ilmu Gizi kelas XI JB 3 dan 1 tentang kebutuhan kelompok umur. Memantau kinerja peserta didik		
4.	Kamis, 08 September 2016	Piket UP (Unit Produksi)	Mendampingi siswa mengurus unit produksi jasa boga SMK Sahid Surakarta		
5.	Jumat, 09 September 2016	Piket Dapur	Menjaga kebersihan dapur produksi		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih,

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

SMK SAHID SURAKARTA

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	: SMK SAHID SURAKARTA	NAMA MAHASISWA	: NICE DIAH CHRISTININGRUM
ALAMAT SEKOLAH	: JL.YOSODIPURO NO.87 SURAKARTA	NO MAHASISWA	: 13511241014
GURU PEMBIMBING	: ANING YULIANTI, A. MD	FAK/JUR/PRODI	: FT/PTBB/PEND TEKNIK BOGA
		DOSEN PEMBIMBING	: PRIHASTUTI EKAWATININGSIH, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 12 September 2016	Libur hari raya Idul Adha			
2.	Selasa, 13 September 2016	Penyembelihan hewan Qurban	1. Menyaksikan penyembelihan hewan Qurban di SMK Sahid Surakarta 2. Memasak sate dan tengkleng		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
3.	Rabu, 14 September 2016	PPL	Sudah tidak mengajar		
4.	Kamis, 15 September 2016	Piket Guru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datang pagi menyambut siswa 2. Berjaga di tempat piket hingga KBM usai 3. Menggantikan guru yang berhalangan masuk kelas (memberi tugas/materi) 4. Memberikan surat ijin kepada siswa-siswa yang meminta ijin keluar lingkungan sekolah 		
5.	Sabtu, 17 September 2016	Penarikan PPL	Mengikuti upacara penarikan mahasiswa PPL UNY di SMK Sahid Surakarta		

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2016

Dosen Pembimbing,

Guru pembimbing,

Mahasiswa

Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd

NIP. 19750428199903 2 002

Aning Yulianti, A. Md

Nice Diah Christiningrum

NIM. 13511241014

DOKUMENTASI

